



MOVIMIENTO RURAL CRISTIANO
Apdo. 57 26.200 HARO La Rioja

EL CULTO AL CUERPO

Desde los años 60, ha tenido lugar entre nosotros un desarrollo económico que influye en muchos aspectos de la vida, como son:

Hábitos más saludables: mayor higiene, mejor alimentación en calidad y más equilibrada, más práctica de deporte y actividad física, mayor desarrollo del ocio.

Cuando estos aspectos los sobredimensionamos podemos hablar del culto al cuerpo y algunas manifestaciones son estas:

- Pasamos del modelo de mujeres obesas y blancas en el color de la piel a mujeres delgadas y morenas de playa o rayos "uva". La publicidad introduce unas mujeres y hombres "10", y hay que hacer todo lo posible por llegar a ese modelo, someterse a lo que sea necesario: dietas de adelgazamiento, saunas, pago de gimnasios, pastillas maravillosas, etc.
- La cirugía estética dicen que ayuda a ser más feliz. Se realizan estudios para demostrar que una persona morena, gracias a los rayos "uva", es más feliz; lo mismo sucede si consigues una nariz más bonita.
- Hay un interés especial por los programas y revistas de cotilleos que nos presentan los modelos a seguir.
- Se valora de forma absoluta la belleza de lo joven. Se hace muy cuesta arriba envejecer, pues no es un modelo a seguir. No puedes pararte a pensar que tener años y arrugas, uno puede sentirse mejor que cuando era joven.
- Las personas con defectos o minusvalías, demenciadas, disminuídos psíquicos o mentales u otros, tampoco están dentro del prototipo.
- A esta sociedad actual todo acompaña, frases como: "me lo pide el cuerpo", "con mi cuerpo hago lo que me apetece", "sorber el coco", "tener morro", ...
- Nos apenamos de los cuerpos de los hombres y mujeres del tercer mundo y fundamentalmente de los niños desnutridos, mientras en las sociedades occidentales se gastan cantidades ingentes en mejorar el aspecto o apariencia(imagen).



¿ A dónde nos puede llevar el culto al cuerpo?

¿A DÓNDE NOS LLEVA?

EL cuidado de la salud física y la preocupación por el propio cuerpo es positivo, pero hoy en día ha llegado a tal extremo su cuidado que ha degenerado en “culto y veneración”. Y esto, hace perder el equilibrio humano y por tanto lo deforma.

La característica fundamental del “culto al cuerpo” consiste en confundir el “ser” con la “imagen”, con la apariencia, sacrificando y excluyendo otros valores y cuidados. ¿Cómo se llega a esta situación?

1.- LA CULTURA ACTUAL exagera tanto la importancia de la apariencia que los demás aspectos se olvidan. El éxito dependerá de conseguir o no el modelo representado en determinados prototipos. Todos estas ideas están fuertemente potenciadas y difundidas gracias a miles de millones gastados en publicidad.

Por otra parte “el culto al cuerpo” encuentra apoyo en estos cuatro pilares de la cultura:

- Consumismo.** Hay que comprar y emplear todos aquellos productos que llevan a conseguir esa buena imagen: colonias, cremas, marcas de ropa, saunas, hacer deporte hasta el agotamiento, vestir al día etc... *Consecuencias* de esto son: somos engañados con facilidad, nos convertimos en esclavos de la moda de turno, gastamos mucho dinero y no lo empleamos en otras necesidades.
- Permisividad.** “Con mi cuerpo hago lo que quiero,” dicen muchas personas. Partiendo de este principio, si para conseguir un buen tipo hay que hacerse una cirugía estética, se hace; si hay que someter al cuerpo a esfuerzos sobrehumanos en dietas o deportes, no existen barreras, si hay que someter la piel al suplicio del sol, con tal de encontrarse moreno.... Todo está permitido con tal de conseguir esa imagen atractiva. *Consecuencias:* anorexias y bulimias, cáncer de piel, depresiones etc...
- Relativismo.** El valor supremo es el cuerpo, su apariencia, lo que otros admiran. Los demás valores humanos quedan al margen, no interesan o no tienen importancia. *Esto puede provocar:* crisis de personalidad, frustraciones que se manifiestan en formas de ira, de agresividad...
- Hedonismo.** Es el placer de sentir que los demás te vean joven, guapo, vestido al último grito o moda, y a la vez el descubrir en uno mismo esas sensaciones agradables de haber satisfecho los deseos, de haber conseguido lo que tienen los demás, de no desentonar y de que otros se fijen. *Esto puede conducir a:* sentirse vacío, ser esclavos de los demás, a la ansiedad por consumir cada vez mas, a la insatisfacción, etc....

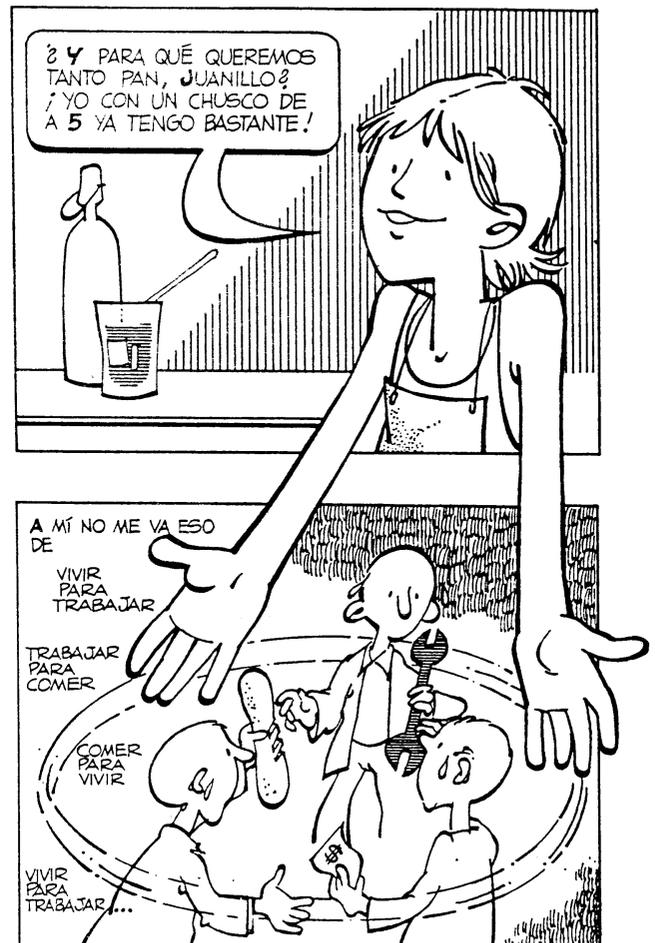
2. CARENCIA DE UN PROYECTO DE VIDA. La persona se va desarrollando como tal poniendo en relación sus dos ámbitos: el personal y social. El “culto al cuerpo”, al dar toda la importancia al aspecto exterior o físico de la persona, marginando todos los demás, “hace” una persona sin ideas propias, sin proyecto de vida, sin sentimientos y gustos propios. Esto trae como consecuencia la total incapacidad para una relación social auténtica, no se tiene en cuenta al otro y menos aún si no es de “los míos”.

¿No habrá que buscar un equilibrio donde el cuerpo, que es un valor fundamental, ayude crecer como persona?



Y VIÓ DIOS QUE ERA BUENO

1. Para entendernos, al hablar de la persona distinguimos tres aspectos: el del cuerpo, el de la mente, y el del espíritu, aunque sabemos que **en realidad somos un único ser**.
A cada uno de estos aspectos le atribuimos diferentes funciones. Así al plano físico le asignamos las acciones o comportamientos (andar, trabajar, ver, comer, ...)
Al aspecto mental decimos que le corresponden las ideas, pensamientos, sentimientos y sobre todo el ser conscientes, el darnos cuenta de lo que hacemos, pensamos o sentimos.
Al plano espiritual pertenecen los valores, intenciones, la calificación de las acciones y pensamientos. Así decimos que son útiles, bellos, verdaderos, buenos o todo lo contrario.
Por ejemplo. En una caricia podemos distinguir el hecho corporal de mover la mano (aspecto corporal). El ser conscientes del hecho de acariciar (aspecto mental) . Y el amor que mueve la mano que acaricia (aspecto espiritual).
Pero queremos repetir que **la persona es una única realidad: ser humano, hombre o mujer**.
2. También la **BIBLIA** entiende que somos una única realidad, que no estamos formados de dos realidades, cuerpo y alma, entremezcladas o unidas. Y sobre todo la Biblia indica que toda la persona (hombre o mujer) es buena, porque es imagen de Dios, creada por Dios, y además hija de Dios.
Lo que ocurre es que la Biblia- para entendernos- distingue planos y diversos aspectos de la persona, pero solo es para entendernos.
3. Dicho esto, la Biblia además nos dice que a **este ser humano** (hombre o mujer) **se une el Espíritu de Dios** y este Espíritu es el que nos guía hacia el bien, la belleza y la verdad. El nos ayuda a ser libres. Este Espíritu es la manifestación del amor de Dios, cuyo fruto y consecuencia **es la salvación total e integral de la persona en todos sus aspectos**. El pecado y la muerte han sido vencidos y Dios se ha hecho para todos nosotros vida eterna, resurrección gloriosa, felicidad permanente. El hombre y la mujer - en su cuerpo, en su mente, y en su espíritu, (para entendernos)- han sido salvados. La resurrección es el gran estallido del amor que Dios nos tiene.
4. Por tanto **los cristianos, desde la fe, no podemos tener una visión peyorativa del cuerpo**, como si fuera una trampa de la mente o del espíritu. Antes al contrario hemos de cuidar de la persona en todos sus aspectos. Y además la fe nos lleva a dejarnos guiar por el Espíritu a establecer relaciones de justicia y fraternidad, ya que formamos un solo CUERPO, **una única realidad**, cuyo principio vital es el amor.



VIVIR EN ARMONÍA

Vivir en armonía, cuidando, atendiendo y potenciando todas las dimensiones que forman la persona, ha de ser el objetivo a perseguir

En este sentido podemos hablar de unas “*necesidades mínimas a cubrir por todos*” y de “*otras propuestas*” para mejor cuidar nuestro “*body*”.

A. NECESIDADES A CUBRIR POR TODOS

- Una alimentación sana, equilibrada y apropiada al crecimiento y a las actividades o trabajo que se realiza.
- Aseo personal diario. Dormir lo suficiente.
- Vestir adecuadamente, según el tiempo, la edad, el trabajo...
- Disponer de los servicios médicos necesarios: médico de cabecera y acceso a especialistas.
- Disponer todos de una vivienda digna
- Aprovechar el tiempo de ocio también para pasear, jugar y hacer deporte.
- No consumir drogas ni fumar.
- Llevar una vida ordenada en cuanto a horarios, equilibrio descanso-trabajo, vida sexual...



B. ALGUNA PROPUESTA PARA MEJOR CUIDARNOS:

- x Huir de los humos y la contaminación, del ruido y de las luces excesivas.
- x No automedicarse, sino hacer caso al médico y cumplir bien con los tratamientos.
- x No sacrificarse por aparentar mejor “*imagen*” a costa de la salud física o del “*bolsillo*”
- x No hacer caso de las marcas comerciales, obsesionándose por consumirlas.
- x Participar en actividades de tiempo libre con otros y en asociaciones.
- x No ver tanta TV. Salir mas de casa para no echar mucho “*culo*”.
- x Trabajar para vivir y no vivir para trabajar
- x Aceptar las propias debilidades del cuerpo, enfermedad o envejecimiento, como algo normal. Saber adaptarse a los cambios corporales propios de las etapas de la vida. Prepararse para ello.
- x Eliminar las barreras arquitectónicas y laborales (y de paso también las mentales) para una mejor integración de los discapacitados.
- x Denunciar continuamente la injusticia e insolidaridad de una sociedad como la nuestra que gasta cantidades astronómicas para estar “*guapa y joven*” mientras otros muchos no cubren ni siquiera los mínimos del apartado A.

..Y dos principios generales:

. El Prevenir antes que curar.

. Cuidar al mismo tiempo de las otras dimensiones de la persona.

