



BEATRIZ CEPEDA Conferenciante en CulturAlcampus sobre "Body positive"

"No hay nada más saludable que aceptarte tal como eres y estar en paz contigo"

"Los hombres también sufren la imposición de un canon de belleza, pero la diferencia es que alrededor del de la mujer se ha creado una industria, mientras que ellos lo llevan por dentro"

B. Blanco García
Conocida en las redes sociales como Perra de Satán, la escritora zamorana Beatriz Cepeda participó en CulturAlcampus para hablar sobre el movimiento "body positive", que aboga por la aceptación del físico de cada uno para vivir y sentirse mejor, lejos de los "exigentes" cánones de belleza instaurados, sobre todo para el universo femenino.

¿Qué es el movimiento "body positive"?

Es un movimiento social que tomó forma en los años 90 y que defiende el pensamiento en positivo sobre nuestro propio cuerpo y el de los demás. Estamos acostumbrados a machacarnos con nuestro físico: no somos lo suficientemente altos, no tenemos el pelo que nos gusta, nos sobran unos kilos, tenemos unas arrugas horribles... El "body positive" va justo de lo contrario: de aceptarnos tal y como somos y celebrar nuestros cuerpos, sean como sean.

¿Cómo le conquistó a usted este concepto?

Yo conocí el "body positive" cuando empecé a escribir para la web Weloversize. Un día se cruzó en mi timeline un texto de humor sobre gordas y dije: ¡joder, qué guay! Me puse en contacto inmediatamente con una de las chicas que llevaban la página y dos días después mandé mi primer texto. Cuatro años después, ahí sigo, escribiendo todavía de vez en cuando algún artículo. Me pareció una manera de pensar estupenda. El lema de la web es "disfruta de lo que tienes mientras trabajas por lo que quieres", y creo que es un mensaje muy importante. La mayoría de la gente no está a gusto con lo que tiene, siempre quiere más o quiere otra cosa, nadie nos dice: "¿por qué no paras de desear otras cosas y valoras lo que tienes ahora mismo? Porque no es tan malo como crees".

¿Cómo ha llegado en este preciso momento esa rebelión femenina contra el canon de belleza establecido?

Es una suma de muchas circunstancias. Tiene algo que ver con el feminismo, que también quiere romper cánones, pero ha habido muchas cosas que lo han propiciado. Aunque el movimiento es de los 90, ha sido en 2012 cuando se ha dado a conocer en todo el mundo, y fue gracias a la difusión en las redes sociales. Cuando los medios de comunicación eran pocos y estaban muy controlados, solo se sacaban fotos de determinados tipos de mu-

jer. Cuando llegaron las redes sociales y empezaron a verse otro tipo de personas, con otro tipo de cuerpos, esto estalló.

¿Llega a ser en redes una de las promotoras e incluso abanderada del movimiento, ¿es una gran responsabilidad?

Bueno, promotora no sé si he sido. Yo hasta que no llegué a Weloversize no empecé a hablar de "body positive". Mis redes estaban para hacer humor, sobre todo. Pero sí que me ha gustado adherirme. Primero, porque creo en él, y segundo, porque considero que es necesario que se vean otro tipo de cuerpos. Cuando yo era más joven y no había gordas en los medios de comunicación, me creía que mi cuerpo era un horror, porque "nadie" tenía un cuerpo tan "horroso" como el mío. La responsabilidad que yo he asumido es la de mostrarme tal y como soy, sin complejos y con toda la naturalidad, para que otras personas que no son 90-60-90 piensen que también se puede estar en el mundo teniendo el culo muy gordo.

¿Esa actitud le ha granjeado muchos "haters"?

Muchos, claro. El otro día me quejaba en Instagram de un mensaje que me mandaron y que, pues mira, me pillaría en un mal día y me dolió un poco. Entonces, un seguidor me dijo: "vale, sí, un tío te ha dejado un comentario negativo, ¿pero cuántos positivos tienes?". Y tiene razón. "Haters" siempre hay, hazgas lo que hazgas. El hecho de llegar a mucha gente hace que un porcentaje necesite lanzarte un mensaje de odio. Pero los mensajes de apoyo y de admiración son muchísimos más.

¿Cuál es su receta para lidiar con las críticas?

La reflexión. Cuando alguien me critica, en vez de enfadarme o contestarle de malas, que era algo que solía hacer antes, me paro a pensar a ver si lo que dice es cierto. El 98% de las veces no lo es, porque esas críticas vienen de gente que no te conoce de nada ni entiende lo que estás haciendo. Pero cuando hay cierta parte de razón en sus críticas, pienso sobre ello y trato de tenerlo en cuenta.

¿Esas críticas puede que no las lleven tan bien aquellas niñas que todavía sufren cuando las llaman gorda o cosas peores, ¿qué consejo les daría para afrontarlo?

Que trabajen en su autoestima y seguridad en sí mismas. Cuando eres una persona segura, lo que digan los demás no importa. Es mágico, pero es así. Cuando estás segura de lo que estás haciendo, tie-



Beatriz Cepeda, antes de impartir la conferencia en el campus. | J. L. F.



Zamora
1986

Licenciada en Filología Hispánica por la USAL, esta escritora, conocida en las redes como Perra de Satán tiene dos nove: "Kilo arriba, kilo abajo" y "¡Es un escándalo!". En la actualidad trabaja en Weloversize.

nes motivos para hacerlo, lo haces porque quieres y lo disfrutas, los insultos pasan a un segundo plano. Hay una frase que me encanta decir: "los gilipollas son como las estrías, hazgas lo que hazgas, siempre van a estar ahí". Aunque no seas una persona que se expone públicamente, siempre vas a tener que lidiar con alguno. Es mejor estar preparada para que aparezcan y esquivarlos con todo el arte.

¿A este movimiento también se unen los hombres?

Es para todos y eso incluye mujeres y hombres por igual. Los hombres también sufren la im-

posición de un canon igual de sólido que el de las mujeres. La diferencia es que sobre el canon estético de la mujer se ha creado una industria entera, se ha convertido en dinero todos esos deseos de ser más guapa, más joven, más delgada... mientras que los hombres lo llevan más por dentro. A ellos también se les ha impuesto desde pequeños que tienen que ser "un hombre de verdad", y todos aquellos que no lo cumplen son rechazados socialmente. Mientras que el canon del hombre les permite estar gordos, porque ellos tienen que ser los fuertes, no les permite ser bajitos, por ejemplo.

¿Es complicado luchar contra los cánones?

Mucho. Luchar contra los cánones es luchar contra el sistema. Es complicado y además es muy raro, porque, por un lado, el sistema no va a cambiar, porque le compensa seguir siendo así, pero por otro lado, acepta determinados movimientos porque también le compensa. Por ejemplo, una de las grandes victorias del "body positive" es que ahora hay muchísimas marcas de tallas grandes. Zara amplió su tallaje, Mango creó Violeta, y ya hay muchas

marcas a precios asequibles que solo hacen tallas grandes. Sin embargo, todavía no han dejado de decirnos a las mujeres que no podemos envejecer. Las cremas anti-edad o consejos como el que daba Yo Dona en su última publicación de que la edad ideal para empezar a pincharte botox en la cara es 35 años, van a seguir ahí, porque la industria de la belleza es potentísima. Tan potente como innecesaria. Nos han convencido de que somos imperfectos. Si nos aceptásemos tal y como somos, aceptaríamos que en algunos momentos de nuestra vida engordamos, que con el paso de los años envejecemos, y que puedes estar perfecta con maquillaje o sin él. ¡Y nos ahorraríamos mucho dinero!

“

Hay muchas marcas que hacen tallas grandes, pero todavía nos dicen que no podemos envejecer

¿El "body positive" no está reñido con la salud?

Al contrario. No hay nada más saludable que aceptarte tal y como eres y estar en paz contigo misma. La salud mental todavía es "de segunda" y nadie se preocupa tanto como de lo que se ve por fuera, de nuestro aspecto físico. Si una persona de repente adelgaza cinco kilos va a recibir un montón de comentarios positivos, cuando a lo mejor no sabes que ha adelgazado porque está pasando por un periodo de ansiedad. Es más, trabajar tu autoestima y gestionar tus emociones hará que tu cuerpo cambie. Yo soy el mejor ejemplo. Perdí 12 kilos solamente haciendo terapia con un psicólogo, sin hacer ningún tipo de dieta.

¿Qué meta le gustaría que alcanzara este movimiento?

Creo que ya hemos pasado la fase de la novedad. Aunque mucha gente no sepa que esto se llama "body positive", seguro que sí ha visto alguna de las acciones. Es que algunas se han hecho en revistas muy importantes, cada vez es más común encontrarse con campañas de moda, por ejemplo, para todo tipo de cuerpos. Es un movimiento abierto, no estamos organizadas, así que no somos un colectivo con objetivos. Yo no me considero una activista, sino una más, así que no puedo hablar por el movimiento entero para saber qué metas quieren conseguir. No obstante, supongo que todos los que nos adscribimos a él buscamos lo mismo: promover la diversidad de cuerpos y ayudar a otras personas a que sus cuerpos no se conviertan en límites para lo que quieren conseguir en sus vidas.