

El cuerpo como campo de batalla. Reflexiones sobre la corporalidad femenina

Mercedes Oliveira Malvar, doctora en Filosofía y profesora en el IES Alexandre Bóveda de Vigo.

Introducción

Nuestro cuerpo es campo de batalla en muchos sentidos. Generalmente solo nos acordamos de él cuando nos duele o cuando nos desagrada, por eso es víctima de dietas, depilaciones, esfuerzos alocados en deportes o gimnasios, calzados incómodos, ropa apretada, fibras repelentes, bronceados excesivos, cirugía plástica, cosméticos, antitranspirantes, tintes, fármacos, drogas, tabaco, alcohol...

A menudo tenemos reparos con respecto a nuestra apariencia física. Casi nunca nos sentimos bien tal y como somos. Constantemente nos comparamos con otras personas. Invertimos tiempo, dinero y energía en cambiar nuestra apariencia personal, a veces poniendo en peligro nuestra salud.

Los modelos de belleza impuestos en nuestra cultura nos condenan a la no aceptación y al rechazo de nuestro cuerpo. Y con el predominio de la idea de satisfacer a los demás, pocas veces nos proponemos nuestra propia satisfacción.

Los planteamientos sobre el cuerpo están determinados por la concepción cultural que sostenía que el ser humano era un compuesto de cuerpo y alma, elementos en oposición frontal; el cuerpo era visto como una carga y una cárcel en la que el alma vivía prisionera. El cuerpo y sus deseos eran la fuente de todos los desórdenes y problemas del individuo, lo que ha llevado a las personas a vivir su cuerpo como algo negativo y no como una fuente de satisfacción; asimismo está vinculado a la vivencia de estereotipos sobre la masculinidad y la feminidad que sigue esclavizando a mujeres y a hombres.

Pero el cuerpo es lo que nos une a la vida y el punto de encuentro entre la naturaleza y la cultura, el intermediario

entre lo material y lo espiritual, lo real y lo imaginario: nuestro medio de expresión por excelencia.

Por todas estas razones, hoy más que nunca, se hace necesaria una reflexión encaminada a replantear nuestras actitudes y valores en torno al cuerpo, los deseos, las emociones y los afectos, para aumentar la confianza y la seguridad en una misma.

En este espacio de reflexión hablaremos de nuestro cuerpo, de como ese cuerpo se ve fragmentado y reinventado, de como en él se desatan duras batallas. Hablaremos de cómo es víctima de una situación de rechazo constante, de cómo ese rechazo nos hace vivir en un estado de insatisfacción permanente, de cómo el mercado nos utiliza dictando patrones estéticos y de cómo nos hace competir entre nosotras. Hablaremos de nuestro cuerpo y de otras formas alternativas de relacionarnos con él.

Situación

A pesar de los indiscutibles avances de las mujeres en todos los terrenos hay algo que sigue lastrando nuestro proceso hacia la liberación: somos **esclavas** del ideal de belleza. Nuestro cuerpo es objeto de preocupación constante y esto genera una especie de odio y rechazo hacia nosotras mismas, un estado de insatisfacción permanente y una sensación de ser defectuosas.

Nos miramos al espejo y nos sentimos mal con nosotras mismas; esto afecta a la manera de relacionarnos con el mundo, a la capacidad para sentirnos satisfechas con nuestro trabajo y a la posibilidad de crear y expresar nuestra personalidad. También provoca conductas adictivas, preocupación por el cuerpo y la imagen física, afán casi insaciable de comprar cosas, coleccionar cosas, comer cosas. El consumo está relacionado con el premio y el castigo, y sobre todo, compensa sentimientos de carencia o de insuficiencia.

Ese rechazo hacia la imagen que tenemos de nuestro cuerpo se hace evidente en como hablamos despectivamente de él y en como expresamos el odio hacia el mismo: "muslos descomunales", antebrazos que "cuelgan como picos de pelícano", mallas, bultos de grasa...

Como vimos anteriormente, el mundo y la cultura en la que vivimos nos condena a la no aceptación y al rechazo a través de los modelos que muestran los poderosos medios de comunicación.

Parece que predomina la idea de satisfacer a los demás y pocas veces nos proponemos la satisfacción propia; así nuestra capacidad de sentir se va atrofiando a medida que nos vamos olvidando de "cuidarnos" o de "atendernos" sin reparar en el trato que le damos a nuestro cuerpo aún a sabiendas de que lo tendremos toda la vida.

La importancia que tiene el cuerpo y la búsqueda de la belleza en un mundo como el nuestro, que da tanta importancia a la imagen, pasa a ser un asunto central en la vida de las mujeres. Hasta tal punto que en los países desarrollados el 80% de las mujeres no se sienten satisfechas con su cuerpo. Muchas se sienten deprimidas o inseguras porque sus cuerpos engordan o envejecen aunque hayan alcanzado importantes logros personales y profesionales. Nos encontramos con que las mujeres se viven a sí mismas atrapadas en su cuerpo, en su deseo de entregarse y en el temor del escrutinio ajeno.

Tras analizar muchas investigaciones Gloria Steinem dice que los hombres tienden a mostrarse en general más complacidos con su aspecto físico que las mujeres con el suyo. En un estudio realizado sobre jóvenes universitarios estadounidenses, el 75% de los hombres se reconocieron satisfechos con su físico, frente a sólo un 45% de las mujeres. Y los hombres creen que su peso es inferior al real, mientras que la mayoría de las mujeres sobreestima su peso, considerándose más gordas de lo que en realidad son.

John Berger en *El sentido de la vista (Ways of seeing)* tras analizar la exhibición de las mujeres a lo largo de la historia

de la pintura europea, sostiene que las mujeres han llegado a verse a sí mismas como algo para ser mirado. Dirigidas al espectador imaginario, las pinturas representan la sumisión, la accesibilidad y la disponibilidad. Se concreta en esta cita: "Los hombres miran a las mujeres. Las mujeres se contemplan a sí mismas siendo miradas. Este hecho determina no sólo la relación entre hombres y mujeres, sino también la relación de la mujer consigo misma." Para la mujer, la belleza física ha sido siempre una meta en sí. No suele disfrutar de sí misma a través de su cuerpo, sino que se esfuerza para intentar complacer a los demás, ya que se percibe a través de los otros y su propia *aceptación* depende de la aprobación de ellos.

Pero como apunta Lourdes Ventura, ¿por qué la anorexia y la bulimia son enfermedades prácticamente femeninas? ¿Por qué se nos falta al respeto desde la prensa femenina disminuyéndonos continuamente porque tenemos "cartucheras" o "unos kilos de más" o "piel de naranja" o celulitis?, ¿Qué hay detrás de los criterios de belleza con que nos juzgan o nos juzgamos? ¿Quiénes se benefician de "nuestra" obsesión por la apariencia (esa obsesión que dicen "nuestra", que desean que hagamos nuestra, que creamos que forma parte de nosotras?) ¿Por qué los criterios estéticos cambian constantemente? ¿Por qué el mercado de la belleza hace que las mujeres se sientan culpables y humilladas por no alcanzar los modelos propuestos?, ¿Qué pasa con nuestra autoestima? ¿Por qué los hombres parecen inmunes a la tiranía de la belleza?

A todas estas cuestiones no se puede responder sin tener en cuenta la cultura patriarcal que, entre otras cosas, considera a la mujer un apéndice del hombre y, como dice Michèle Le Doeuff, crea una atmósfera saturada de "tú eres", "tú no eres" o de "tu deberías ser", todo lo cual apenas le permite determinarse. Las mujeres hasta hace poco estuvieron privadas de actuar en el mundo y no han tenido la posibilidad de explorar "una conciencia de sí mismas".

La tiranía de la belleza exige a menudo a las mujeres la abolición de su derecho a disponer libremente de sí mismas y la negación de su **inteligencia**. La creencia de que la capacidad intelectual de las mujeres disuade a los hombres a seducirlas es popular en la sociedad tradicional: "¡Tanto leer! ¡Tanto leer! ¡Vas a *asustar* a los hombres!". Muchas mujeres se quejan de que la proclamación de su inteligencia inhibe el erotismo de los hombres. También a veces hay que "hacerse la tonta para cazar un marido". Erica Jong, en su libro *¿Qué queremos las mujeres?*, nos habla de esta dicotomía irreconciliable entre belleza e inteligencia que vivió: "Siempre he vivido como una contradicción mi condición intelectual y mi deseo de estar guapa. Creía que no era posible conciliar ambas experiencias."

Esto se complica con una **pluralidad de modelos** y de alternativas para resultar atractivas. Se habla de una moda abierta en la que se yuxtaponen estilos que marcarán los patrones estéticos, lo que pueden parecer opciones individuales para personalidades elegidas. Se nos convence así de que somos libres para escoger el disfraz y buscar nuestro modelo a seguir y cambiarlo cuando lo consideremos oportuno. Pero no nos olvidemos que detrás de cada modelo estético hay una compleja maquinaria industrial, publicitaria y mediática.

Pero detrás de cada modelo estético además de una apariencia se esconde una conducta, un modo de expresarse y relacionarse con el mundo, una concepción del cuerpo y de la sexualidad.

El adoctrinamiento estético es llevado a cabo por todo un complejo entramado que incluye la industria alimenticia y dietética, la cosmética y estética, el mundo de la moda, la pornografía, la fantasía sexual y, en definitiva, los **valores** de toda una sociedad que, como diría Michel Foucault posee, mecanismos de alta seguridad para mantener el estado de las cosas. Se trata de analizar las relaciones de poder por las cuales somos eso que somos y desenmascarar las estrategias multiformes, las diversas

tecnologías del poder, tecnologías disciplinarias y tecnologías del yo que constituyen su red. Así el cuerpo es el campo de batalla del poder y el instrumento idóneo para su acción. En este sentido coincido con el análisis feminista del poder que ya había destacado que "lo personal es lo político" y que el poder se dirige no solo a lo público, sino también y muy especialmente a lo privado.

Las mujeres están siendo sometidas a un **acoso publicitario** que las lleva a la descalificación, a la propuesta de modelos imposibles, al asalto a la integridad y a la autoestima con la finalidad de conseguir un consumo masivo de productos y servicios relacionados con la belleza. Se trata de ocultar lo que una es. Podemos hablar de un abuso psicológico sistemático que tiene un paralelismo con el *acoso moral* que planteaba Marie-France Irigoyen, que no deja heridas ni cadáveres pero que convierte a quien lo sufre en un ser profundamente dañado. "Son pequeños actos tan cotidianos que acaban pareciendo normales".

En definitiva, es bueno sentirse joven y estar bien físicamente, pero el problema surge cuando esto nos hace variar la dirección de nuestro crecimiento, si intentamos volver hacia atrás en lugar de ir hacia delante. Si nos convertimos en personas inmaduras por querer competir en un terreno en el que nunca vamos a ganar por mucho que nos esforcemos.

Consecuencias

Nos han puesto unos ojos que deben buscar en el espejo a la "mujer perfecta". Y parece que está muy bien escondida. Nos cuesta llegar a ella. No tenemos su maravilloso cabello, ni su dulce rostro. No nos entran sus vestidos y no sabemos andar con sus tacones. Es como si no existiera en nuestro espejo. Pero si nos empeñamos en seguir buscándola, el cuerpo adelgazará, se ceñirá, se maquillará, se operará, se pintará,... e incluso enfermará. Consumirá un tiempo importante en buscar y buscar.

Cuanto es más potenciada por la moda la mujer muy delgada, más casos de **anorexia** aparecen. La anorexia afecta en mucho mayor grado a las mujeres. En el Estado Español los casos de anorexia y bulimia sobrepasan los 700.000, y solamente el 10% son hombres. El cuerpo de la mujer es algo de lo que siempre se opina, cosa que no ocurre con el de los hombres.

Gonzalo Morandé, autor de "*La anorexia. Cómo combatir y prevenir el miedo a engordar de las adolescentes*", dice que el 49% de las alumnas de bachillerato españolas están preocupadas por adelgazar, entre la universitarias el porcentaje asciende hasta el 53%. Según Naomi Wolf, 33.000 mujeres estadounidenses manifestaron en las encuestas que preferían rebajar cinco kilos de su peso antes que lograr cualquier otra meta en la vida. Un mayor número de mujeres tenemos más dinero, más campo de acción y más derechos legales que nunca, pero en cuanto a cómo nos sentimos respecto a nuestro físico es muy posible que estemos en realidad peor que nuestras abuelas no liberadas. Hay investigaciones que revelan que la mayoría de las mujeres atractivas y triunfadoras en el campo laboral esconden en su interior una vida subterránea y secreta que envenena su libertad: en su noción de belleza se infiltra una vena oscura de odio hacia sí mismas, obsesiones físicas, terror a envejecer y miedo a perder el autocontrol.

Se diría que nuestro destino en la vida es luchar contra las partes indeseadas de nosotras mismas, lo que equivale a vivir en un estado de autocensura permanente. El cuerpo de las mujeres es el campo de batalla de la publicidad, el mercado publicitario nos pone en guerra con nosotras mismas. El yo dividido se fragmenta en los territorios sobre los que actuar y pelear. No olvidemos el lenguaje publicitario ("combate la celulitis", "ataca la zonas rebeldes", "elimina las arrugas", "lucha contra esos kilos de mas", "stop a las grasas", "desafío a la flacidez", "vence...), la cultura sanitaria tradicional que nos lleva a entender el cuerpo en sus partes con sus correspondientes especialidades médicas y la cultura de la sexualidad con el imaginario pornográfico que la domina. Nos damos cuenta de que nos hemos convertido en un conjunto de

fragmentos que nos gustan más o menos, que nos duelen de forma aislada y desconectada del resto. Vivimos así el cuerpo fragmentado, no como un todo que es. Y como dice Rita Freedman las mujeres tendemos a vivenciar nuestro cuerpo más en términos de cómo luce que de cómo nos sentimos, convirtiéndolo en un lugar de exhibición en lugar de ser un instrumento de placer sensual.

En el mercado publicitario hay excepciones que invitan al optimismo, como reza el slogan de *The Body Shop*: "Somos 3.000 millones de mujeres en el mundo y sólo 8 son supermodelos"; Pero todavía son pocos los anuncios publicitarios que no refuerzan el modelo tradicional y promocionan una corporalidad real sin responder a los modelos prefijados.

También las mujeres son el objeto primordial de la **reconstrucción** del cuerpo con las múltiples técnicas de cirugía estética y reparadora. En España suponen el 80% de las intervenciones y en Estados Unidos el 87%. Hablamos de intervenciones como rinoplastias, corrección de bolsas en los ojos, liposucciones, aumento de pecho, aumento de volumen labial, blefaroplastia o corrección de párpados caídos, infiltraciones, *lifting* o estiramiento de la piel, aumento de pómulos, plastia de mentón, orejas de soplillo, etc.

Muchas de estas intervenciones son llevadas a cabo sin explicar los **riesgos y repercusiones** que este tipo de tratamientos pueden tener para la salud tanto física como emocional.

Porque el cuerpo reinventado no es garantía de felicidad, en alguna parte se ocultan las cicatrices. Yvo Pitanguy, conocido como uno de los mejores cirujanos plásticos del mundo, declaraba a la revista *Elle* en 1998 que "Si una cara se recompone demasiado... es fácil que surjan problemas psicológicos, se tiene la sensación de llevar puesta una máscara...no es capaz de identificarse consigo misma y tampoco es feliz con su propia persona".

Por otro lado la búsqueda de la belleza al precio que sea es un potente aislador entre mujeres, hace primar la

competencia frente a la solidaridad, lo que dificulta la lucha contra este fenómeno.

Acciones y alternativas

El cuerpo de las mujeres es un lugar de sacrificio, frustraciones, culpas, penitencias y renunciadas. Nos hemos olvidado de que el cuerpo es nuestro refugio, nuestra casa, lo que nos posibilita sentir, desear, expresarnos, comunicarnos. Nuestro cuerpo refleja nuestra biografía personal y nuestra trayectoria vital. Somos huéspedes de nuestro cuerpo, debemos aceptarlo y quererlo, no envidiar la casa de los demás.

Existe una tendencia que prestigia **otros valores** femeninos que no son los de la belleza arquetípica. La personalidad, el talento, la competencia, la fuerza, la inteligencia, la creatividad, la belleza interior... otra forma de enfrentarse a la vida... forman parte de **una nueva imagen** de las mujeres que se adivina en el horizonte. Encontramos muchos trabajos en este sentido en los que no se relaciona a las mujeres con su apariencia, con la belleza vaciada de identidad, con criterios estéticos ampliados que apuntan a un cambio en la concepción de la identidad femenina y a su relación con la visión pública. Antes se decía que las niñas buenas iban al cielo, pero hoy son muchas las mujeres que quieren ir a todas partes.

Ahora, como afirma Carmen Alborch en *Solas*, el paso de los años hace que muchas mujeres se encuentren más libres y más sabias. Valorar el propio cuerpo y sentirse bien con una misma no tiene que ver con la edad ni con el cuerpo perfecto; tiene que ver con lo que ocurre dentro de nosotras, con la ausencia de guerras interiores, con el estar satisfecha de una misma, y de esa satisfacción íntima surge la nueva idea de belleza.

Como dice Lourdes Ventura, **la aceptación y la estima propias** son el remedio para protegernos del acoso recurrente que impone el mercado de la imagen. La identidad de las mujeres no debe apoyarse en la premisa de la belleza que las haría vulnerables a la aprobación

ajena, dejando a la intemperie ese órgano vital tan sensible que es el **amor propio**.

La autoestima obliga a hacerse preguntas y a abrir los ojos. Amarse a una misma implica aceptar el pasado, la historia personal, con sus luces y sombras, reconocer los errores, propios y ajenos, respetar cada parte de la anatomía (arrugas, grasas y celulitis incluidas) porque constituyen "un cuerpo total" que es el único que poseemos. Tenemos el derecho a sentirnos cómodas dentro de nuestra propia piel. Porque recuperar la autoestima es un proceso largo y laborioso, que entraña cambios de actitud y nos lleva a despertar la conciencia y a conectar con nuestra energía vital. Tenemos que pensar que nuestra vulnerabilidad es nuestra fortaleza.

Todo este cambio será posible si identificamos nuestros intereses con los de las demás mujeres e impedimos que nuestro natural espíritu solidario venza los obstáculos de organización que plantean la **competencia** y la **rivalidad** provocados artificialmente por la ofensiva del mito. Aunque el mercado promueva el mito, este perderá efectividad si nosotras no lo aplicamos las unas contra las otras. Para que una de nosotras venza, debe contar con el apoyo de todas las demás. El cambio más difícil y el más necesario es el que se refiere a nosotras y a nuestra conducta con las demás, a la forma en que las vemos y nos comportamos con ellas. Si estrechamos los lazos entre mujeres, descubriremos la dimensión completa de nuestra vida que el mito se empeña en ocultarnos. Comencemos una nueva interpretación de la belleza no competitiva, no jerárquica y no violenta. ¿Por qué no mirarnos a los ojos de mujer a mujer y por qué no sonreír?

Como he dicho antes, nuestro cuerpo es quien nos une a la vida y es el punto de encuentro entre la naturaleza y la cultura, el intermediario entre lo material y lo espiritual, lo real y lo imaginario. Es el medio de expresión por excelencia, es el primer objeto de espectáculo y el primer objeto de placer y dolor, donde el erotismo actúa como un desafío a la muerte.

Tener **conciencia corporal** es tener conectada la atención de tu cuerpo, vivir a través de él, uniendo mente y cuerpo. Generalmente vivimos demasiado con la cabeza, desconectamos y nos olvidamos del cuerpo. Sólo le prestamos atención cuando alguna de sus partes nos duele. Pero nuestro cuerpo necesita ser habitado, y tenemos que ver cómo nos sentimos cuando tomamos conciencia de su totalidad; es así como podemos vivir en armonía, ya que nuestros sentidos se agudizan y nos cargamos de energía. En esto radica la esencia de la **sensualidad**. Se trata pues de aprovechar al máximo nuestra capacidad de sentir.

Tenemos que aprender a reconocer lo muertas que están algunas partes de nuestro cuerpo, nos hemos acostumbrado a la rigidez y a la tensión acumulada en ciertas zonas. Nos relacionamos con nuestro cuerpo a partir del aspecto exterior y no a partir de lo que sentimos.

Para conocernos a nosotras mismas tenemos que ser conscientes de lo que sentimos. Saber por qué tenemos esa expresión en la cara, cómo nos movemos, etc. Ser más consciente del cuerpo ayuda a ser más responsable del propio bienestar. Se trata, de no alejar la mente del cuerpo, sino de pensar que somos un cuerpo, ya que todos nuestros pensamientos y sensaciones, goces y temores, se reflejan en el cuerpo. Tener conciencia de una misma significa también estar atenta a los propios procesos internos. El conocimiento de una misma nos hace más autónomas y más libres. En definitiva: vivir en armonía contigo misma y con el mundo que te rodea.

Es importante construir una imagen de una misma lo más **autónoma** posible al margen de la norma social. El bienestar sólo dependerá del respeto que tengamos de nosotras mismas y de nuestras potencialidades. Debes reflexionar para ser tú misma quien construya tu propia manera de ver el mundo y tu proyecto de vida.

Si conocemos nuestro cuerpo, nuestros deseos y sentimientos, si nos aceptamos como somos, estamos en el camino para ser personas más sanas, libres y responsables, y, sobre todo, felices.

CONSEJO

**Aprende a estar tan sola que hasta tu sombra misma
apetezca librarse. Se tú la compañera
de tus pasos, de modo que llegues a las cosas
siempre como el que llega de una tierra extranjera.**

**Aprende que el dolor sólo es de ti, la risa
sólo tuya, testigos los dos de tu manera.
Para que la luz fluya clara de tu sonrisa,
desaloja el fingido sol que el mundo te presta.**

**Quédate con la nada que brote de tus manos,
quédate con lo poco o mucho que seas
en la noche tranquila de tus mejores gastos,
en la sombra amorosa que ahora se te revela.**

**¡Los otros!... Si los otros pudieran comprenderte,
si alguien pudiera hablarte por dentro y no por fuera,
si esos que ahora te llaman no estuvieran atentos
al sonido estruendoso de las falsas trompetas...**

**Llámate tú. Sé música de tu propio instrumento,
color de tu pintura, cincel en la madera
de tus sueños. Dibuja lo que quieras decirte,
escríbete tu historia, escúlpete en tu piedra.**

**Aprende a estar a solas. Bebe el agua en tu mano,
nadie te la ha de dar tan limpia ni tan fresca.
Lo que tomes del mundo con la ayuda de otros
no podrás admirarlo de noche en las estrellas.**

**Pilar Paz Pasamar, Jerez de la Frontera, 1993
(De "Del abreviado mar", col. Ágora, Madrid, 1957)**

Bibliografía:

- Carmen Alborch (1999): *Solas. Gozos y sombras de una manera de vivir*. Madrid, Temas de Hoy
- Charo Altable (2000): *La educación sentimental y erótica*. Madrid, Niño Dávila editores.
- Apeitia M., Barral M.J., Díaz L.E., González Cortés E., Moreno, E., Yago T. (2001): *La piel que habla. Viaje a través de los cuerpos femeninos*. Barcelona, Icaria.
- John Berger (1997): *El sentido de la vista*. Madrid, Alianza Editorial.
- Colectivo Mujeres de Boston (2000): *Nuestros cuerpos, nuestras vidas*. Barcelona, Plaza y Janés.
- Colette Dowling (1989): *Mujeres perfectas. El miedo a la propia incapacidad y cómo superarlo*. Barcelona, Grijalbo
- Rita Freedman (1991): *Amar nuestro cuerpo. Guía práctica para mujeres. Cómo gustarnos a nosotras mismas*. Barcelona, Paidós Ibérica.
- Jane Hirschmann y Carol Munter (1997): *Cuando las mujeres dejan de odiar sus cuerpos. Cómo liberarse de la tiranía del culto al cuerpo*. Barcelona, Paidós
- Michèle Le Doeuff (1993): *El estudio y la rueca. De las mujeres, de la filosofía, etc.* Madrid, Cátedra, Col. Feminismos.
- Lucy Lidell (1997): *El cuerpo sensual*. Barcelona, Integral.
- Gonzalo Morandé (1999): *La anorexia. Cómo combatir y prevenir el miedo a engordar de las adolescentes*. Madrid, Temas de Hoy.
- Mercedes Oliveira (1998): *La educación sentimental. Una propuesta para adolescentes* Barcelona, Ed. Icaria.
- Mercedes Oliveira (1994): *Eros: materiales para pensar o amor*. Vigo, Edicións Xerais.
- Judit Rodin (1993): *Las trampas del cuerpo. Cómo dejar de preocuparse por la propia apariencia física*. Barcelona, Paidós.
- Gloria Steinem (1995): *La Revolución desde dentro*. Barcelona, Anagrama.
- Josep Toro (1999): *El cuerpo como delito. Anorexia, bulimia, cultura y sociedad*. Barcelona, Ariel Ciencia.
- Silvia Tubert (2001): *Un extraño en el espejo. (La crisis adolescente)*. A Coruña, Ed. Ludus, Col. El placer de pensar.
- Lourdes Ventura (2002): *La tiranía de la belleza. Las mujeres ante los modelos estéticos*. Barcelona, Plaza y Janés, col. Modelos de Mujer.
- Naomi Wolf (1991): *El mito de la belleza*. Barcelona, Emecé Editores.