



## PROBLEMAS DE AUTOIMAGEN:

El cuerpo es fuente de sensaciones, mensajes y emociones. En él se expresa la biografía personal y social de cada mujer. Me refiero a la mujer porque es más frecuente este tipo de consultas por parte de la población femenina. Actualmente, a consecuencia de la sociedad en la que vivimos los hombres también sufren una enorme presión con respecto a su apariencia física.

Fragmentación, idealización y rechazo dan cuenta de la relación de la mujer con su cuerpo y en las diferentes etapas de vida donde se viven cambios significativos: embarazo, postparto, perimenopausia y menopausia.

Esto favorece la emergencia de problemas emocionales que se expresan a través de graves conflictos de autoimagen.

Ellos se viven con un nivel alto de sufrimiento, de vergüenza, de sentimiento de culpa y de fracaso.

Para muchas mujeres la relación con sus cuerpos y su autoimagen las lleva a vivir sus cuerpos como verdaderos campos de batalla.

Hay que tener en cuenta, la relación que existe entre los trastornos de la conducta alimentaria con un ideal de belleza que dice: MUJER DELGADA MUJER ÉXITO.

Decididamente, el peso de nuestra apariencia es muy grande en la sociedad en la que vivimos.

En el cuerpo y en sus síntomas se encuentra la biografía de cada una.

El abordaje terapéutico de este tipo de conflictos apuntará a que las mujeres puedan hacer consciente, sentir y desentrañar esta relación con su cuerpo y su autoimagen.

El desafío consiste en atrevernos a sentir nuestro cuerpo como una fuente riquísima de sabiduría acerca de nosotras mismas, de lo que necesitamos, nos hace bien y nos sana. Este es el objetivo terapéutico cuando llegan mujeres a la terapia.