



## Per què no hauries d'utilitzar mai més aquesta expressió?



Segurament cada any, quan s'acosta l'estiu, veus anuncis i articles que diuen coses com: "com aprimar-te en un mes", "com lluir un biquini a la platja", "dieta miraculosa per arribar perfecta a l'estiu", etc.

**L'expressió "operació biquini" es refereix a un procés "d'estar bé" lluint biquini i encaixar en un cànon de bellesa imposat. Saps d'on va sortir aquesta expressió? Va ser impulsada per la publicitat, concretament pels mitjans de públic femení per promoure tot el que s'esperava de les dones.**

Com va dir el psicòleg Alejandro Pereira a la revista Harper's Bazaar, **"el pes d'una persona, la seva figura o en general el seu estat físic, no haurien de ser un objectiu, sinó un estil de vida"**. El problema és que si fem aquestes coses, ens obsessionem i ens centrem només en aquest aspecte de nosaltres mateixos/es, fent que la nostra autoestima es vegi afectada.

Com van respondre les psicòlogues d'Adolescents.cat l'estiu passat al consultori: "Moltes vegades ens sentim fatal, ens veiem fatal, i **en comptes de gaudir dels diferents moments de l'estiu, estem tota l'estona donant-li voltes a tot allò que no ens agrada de nosaltres**: Com dissimular-ho, com amagar-ho, com despistar... PROU!"

**"Precisament és el teu cos el que et permet poder fer tot això que t'agrada fer! Sense ell podries fer-ho? Perquè en comptes de depreciar-lo no comencem a agrair-li tot el que ens permet fer? I potser així el podrem estimar més"**, afegien les psicòlogues.

La conclusió de tot això és que **hauríem d'eliminar aquesta expressió de les nostres vides**, ja que ens posa una pressió innecessària que l'únic que farà és provocar frustració, inseguretats i falta d'autoestima. Si et cuides, ho has de fer com un estil de vida per estar saludable i notar-te bé físicament, però no per intentar aconseguir uns objectius irrealment imposats per la societat.



---

Ver esta publicación en Instagram

Un minuto de silencio por las dietas. Etiqueta a las amigas que necesitan saber que están estupendas tal y como están.

Una publicación compartida de Feminista Ilustrada (@feministailustrada) el 27 Jun, 2019 a las 3:54 PDT

