

## ¿MERECE LA PENA SUFRIR TANTO?

Fundadora del 'Body Image Movement', la australiana Taryn Brumfitt lucha por derrumbar los estereotipos que inundan las redes sociales de cuerpos perfectos

POR GEMA GARCÍA MARCOS



Más de 100 millones de personas alucinaron con su foto de antes y después de dejar de machacarse en el gimnasio, provocando una tormenta mediática en todo el mundo. Fue en 2013. En aquel momento, las redes sociales comenzaban a convertirse en escaparate de transformaciones físicas asombrosas, de hombres y mujeres que mostraban orgullosos cómo eran antes de someterse a dietas estrictas y agotadoras sesiones de entrenamiento. En ese escenario de culto al cuerpo, emergió Taryn Brumfitt (28 de diciembre de 1978, Adelaida, Australia), fotógrafa y madre de familia numerosa, reivindicando su versión más natural.

Harta de los sacrificios –en tiempo, energía y privaciones gastronómicas– que le suponía lucir unas medidas perfectas, Brumfitt decidió que no le merecía la pena pasarse el resto de sus días como esclava de sus músculos y paró en seco. Al contrario de lo que hacía el resto del planeta, la australiana mostró su antes tonificado junto a su voluptuoso después para gritar a los cuatro vientos que, por fin, se sentía feliz. Su imagen se convirtió en la bandera que

necesitaban seguir millones de mujeres en todo el mundo y su lema, «mi cuerpo no es un adorno, es el vehículo para alcanzar mis sueños», en el mensaje que les dio fuerza para comenzar a amarse de una vez por todas.

«Aprendí a apreciar todo lo que tenía. En lugar de odiar mis pechos –caídos tras amamantar a tres niños–, me sentí orgullosa de ellos porque habían proporcionado más de 4.000 comidas a mis hijos. En lugar de aborrecer mis piernas llenas de celulitis, me sentí orgullosa de ellas porque consiguieran que corriera un maratón. Encontré razones para amar mi anatomía», rememora.

### AUTOESTIMA

Así fue como nació el *Body Image Movement* y llegó *Embrace* ([www.embraceyouonline.com](http://www.embraceyouonline.com)), primero el libro –en 2015– y un año después, la película que sirvieron de altavoz para su mensaje: «Aquella foto que publiqué en Facebook se hizo viral y recibí más de 7.000 correos electrónicos. No eran sólo de mujeres entre los 35 y 45 años, sino de gente de todas las edades que me confesaba sus complejos».

«No era lo suficientemente alta. Ni lo suficientemente delgada. Ni

### ANTES

Taryn Brumfitt, en una imagen de la época en la que vivía entregada al culto a su cuerpo.



lo suficientemente rubia», afirma una de las mujeres entrevistadas en *Embrace*, el documental más exitoso de la historia de Australia que ha logrado generar más de 3,3 millones de dólares (cerca de 2,5 millones de euros) en beneficios. Brumfitt recogió sus testimonios y, a cambio, les lanzó su reflexión. «Podemos odiar nuestros cuerpos, avergonzarnos de sus imperfecciones o... ¡amarlos!».

El episodio más reciente de su cruzada para potenciar la autoestima femenina ha tenido como protagonista directa a su compatriota y musa del *fitness* Kayla Itsines. Según ha declarado esta *trimadre* australiana, la

prolífica industria de transformaciones físicas de Itsines promete a las mujeres «un nirvana del bikini pero lo que consigue es dejarlas más frustradas e insatisfechas que nunca con sus cuerpos». Para ella, las populares galerías de antes y después son «una gran mentira adornada con filtros, *photoshop* y posturas imposibles en las que se festejan los retos alcanzados con hastags tan vergonzantes como *#hipbridge* o *#box gap*».

### INSEGURIDAD

Según pone de relieve en su documental, un 91% de las mujeres confiesa no sentirse a

gusto en su piel. ¿Por qué nos cuesta tanto querernos? Isabel Serrano-Rosa, psicóloga y directora de *EnPositivoSí*, lo explica: «Desde el plano más interno y profundo de nuestra psique creamos una idea de cómo deberíamos ser, es lo que Freud llama el *Ideal del yo*. Esta idea se desarrolla a lo largo de la infancia, la adolescencia y la juventud a través de la relación con los padres y demás familiares, la escuela y los amigos, la cultura y sus prescripciones y expectativas, en muchos casos, muy exigentes, confusas o difíciles de alcanzar». El problema llega cuando la franja que separa la realidad y el ideal es