

Marina Llorca

EL ARTE DE QUERER SE

La liberación a través de la autoestima
y el amor propio



Marina Llorca

EL ARTE DE QUERER SE

La liberación a través de la autoestima
y el amor propio

© Marina Llorca, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Ediciones Martínez Roca, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.mrediciones.es

www.planetadelibros.com

Diseño de interior: María Pitironte

Primera edición: junio 2022

ISBN: 978-84-270-4999-4

Depósito legal: B. 9.215-2022

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Huertas, S. A.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

Índice

QUERIDAS LECTORAS 10

PRÓLOGO 12

CAPÍTULO 1. *Nueve razones para (no) odiarte*

La falta de autoestima en la infancia y la adolescencia 14

CAPÍTULO 2. *En busca de la confianza perdida*

Cómo recuperé el control de mi vida 40

CAPÍTULO 3. *A tres metros sobre la realidad*

¿Amor o dependencia? No a las relaciones tóxicas 60

CAPÍTULO 4. *Cien años sin diversidad*

La importancia de los referentes 80

CAPÍTULO 5. *Las mujeres no siempre visten de Prada*

Trabajar en el mundo de la moda no es lo que parece 104

CAPÍTULO 6. *Qué bello es compartir*

Compartir tus inseguridades puede ser terapéutico 128

CAPÍTULO 7. *En-redados*

Las redes sociales me cambiaron la vida 148

CAPÍTULO 8. *Con autoestima y ¿a lo loco?*

El camino hacia el amor propio 174

TE DOY LAS GRACIAS 190

CAPÍTULO 1

Nueve
razones para
(no)
odiar~~te~~me

LA FALTA DE AUTOESTIMA
EN LA INFANCIA
Y LA ADOLESCENCIA

No vamos a empezar a construir la casa por la ventana,

así que tenemos que comenzar por el principio de los principios: la infancia. Muchos problemas de inseguridad y falta de autoestima surgen a raíz de experiencias que vivimos cuando somos pequeños. Tanto la infancia como la adolescencia son etapas muy complejas, muy volátiles. Cualquier cosa nos afecta sobremedida porque se vive todo con mucha intensidad. Es una etapa en la que tu personalidad se está formando, tu manera de sentir, la forma en la que percibes todo lo que pasa a tu alrededor. Que es sin duda lo que me pasaba a mí, era muy sentimental, muy soñadora, siempre con la cabeza en otros mundos.

Y, claro, la caída desde ahí arriba fue más fuerte.

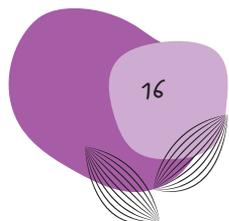


La niña rara

Recuerdo una foto del verano de 1999, la tengo guardada en uno de los álbumes en mi casa. Estábamos en un cumpleaños familiar, mis primos, mis tíos, mi madre y mi abuela. Al fondo de la foto hay una fuente, estamos en una placita muy bonita de Marbella merendando. Alrededor de ella están todos mis primos pequeños jugando, pero yo salgo sentada en una silla junto a la mesa de los mayores, con un bloc de dibujo en la mano, pintando. Me abstraía a menudo, al ser hija única no me importaba estar sola. Me entretenía sin necesidad de nadie más. Me gustaba estar conmigo misma. No puedo evitar sonreír al ver esa foto, siempre me he sentido la «niña rara», pero no me molestaba. En cierta forma pensaba que podía tener lo mejor de los dos mundos: podía ser una niña cuando me apeteciera y al mismo tiempo que los adultos contaran conmigo.

Pero hubo un momento en que eso cambió: cuando pasó de ser algo mental a algo físico. Con diez años ya tenía la envergadura, la altura y la complexión de una adulta. El día que hice la comunión era la niña más grande de la iglesia. Recuerdo que hubo alguien que, queriendo hacer la broma, dijo algo así como: «De blanco y tan grande, pareces una novia». Fue un comentario tonto sin duda, pero yo solo quería verme como las demás niñas con sus vestiditos blancos, y esa frase me hacía ser consciente de que no solo yo me sentía diferente, sino que también la gente me veía diferente.

Mi madre se pasó semanas buscándome un traje ya que no había ninguno que me quedara bien. Finalmente, mi tía encontró un vestido en Almería y la modista tuvo que arreglármelo entero porque los que se vendían por aquella época no se hacían de mi talla. Quería creer que no me afectaba, aunque lo cierto es que sí lo hacía. Me comparaba todo el tiempo con las otras niñas: las veía precisamente tan «niñas» que me sentía mal conmigo misma.





Eran menudas, delgadas, no tenían pecho. Parecían sacadas de un anuncio de El Corte Inglés. Yo les sacaba a todas dos cabezas en altura y las doblaba en anchura. Así que ahí sí que me sentía como un auténtico bicho raro. Intentaba con todas mis ganas integrarme para ser una más. Sin embargo, en muchas ocasiones notaba tanto la diferencia que me agobiaba aún más.

¿Por qué una niña de esta edad tiene ya estos pensamientos? ¿De dónde vienen? Con diez años deberíamos ser niños y no tener preocupaciones de ningún tipo sobre nuestro físico. Las inseguridades pueden venir por muchos motivos y en cada persona el porqué es distinto, pero en mi caso creo que esta visión de mí misma desde tan pequeña fue uno de ellos.

Siempre he tenido la impresión de que la juventud cada vez crece más rápido, y seguramente nuestros padres en su día tuvieron la misma percepción de nuestra generación. No somos niños el

tiempo suficiente. Cada vez se empieza antes a tener inquietudes sobre nuestro cuerpo, si somos lo suficientemente femeninas, si vestimos «atractivas» y a la moda. El pelo, las uñas, si somos todo lo *cool* posible. Si nuestra imagen es aceptada por los demás, si encajamos en un molde prefabricado. Problemas que deberían estar totalmente alejados de la infancia. Problemas, me atrevo a decir, que no deberían existir.

Muchas madres me escriben a día de hoy preocupadas por este tema: ahora que son ellas las que tienen hijos, no quieren que ellos pasen por todo esto. Niñas que con ocho años ya vuelven de clase diciéndoles que se meten con ellas por su físico, por su cuerpo. «Mamá, es que en el cole me dicen que estoy gorda y no quieren jugar conmigo». ¡Ocho años! Esto es verídico. Y a mí se me rompe el alma cada vez que recibo un mensaje así.

No sé si algún día seré madre, no lo he decidido todavía. Pero a esas madres que me escriben preocupadas por sus hijos les diría que pase lo que pase, lo están haciendo bien. Porque quieren lo mejor para ellos. Cada vez hay más padres que se preocupan por la salud mental de sus hijos, escuchando lo que tienen que decir sin invalidar cómo se sienten. Y eso es un paso enorme. Por eso hay que reforzar la autoestima de los niños todos los días, recordándoles todas sus cualidades positivas. Que nunca serán perfectos, que fallarán, y eso está bien. Hay que enseñarles que no hay que dejarse llevar por lo que piensen los demás, que otros no pueden dictarles cómo ser o qué hacer. Recordándoles que hay personas maravillosas a su alrededor que los quieren, que se preocupan por ellos y los cuidan.



Si los probadores hablaran

Con doce años mi madre ya dejó de comprarme ropa en las secciones de niños y empezó a hacerlo en las de mujer. Se las veía y se las deseaba para encontrarme ropa que me sirviera. Muchas veces lo hablo con ella, y siempre recuerda la tremenda odisea que implicaba vestirme. Yo prefería ir de compras con ella porque ir con mis amigas me daba mucha vergüenza. Sabía que cuando llegáramos a los probadores, la ropa que ellas iban a comprarse a mí no me iba a valer. Aunque estaba segura de que ellas no iban a reírse de mí ni mucho menos, yo me sentía mucho más cómoda evitando esa situación. Que no notaran que en ese sentido no encajaba con ellas. Por eso, prefería pasar ese mal rato con mi madre. Lo cierto es que, si lo miro con los ojos de ahora, viviendo todo lo que he vivido, pienso: «¿Y qué más da?». Claro, sería muy fácil tener una máquina del tiempo y volver a esa edad con lo que sé ahora. Lo malo es que no es tan fácil.

Por aquel entonces entrar en una tienda y saber que la ropa que se vendía ahí no era para ti era otro motivo más que me certificaba que no era como el resto de niñas. Y eso que ahora con los años este tema ha evolucionado bastante y podemos encontrar también muchas opciones en internet. Pero en aquel tiempo no existían las tiendas *online*. Solo existían las cuatro tiendas míticas en las que todas las chicas se compraban la ropa. Y no podías optar por otra cosa, o encajabas en ellas o no lo hacías.

El tema del pecho fue otro gran drama. En mi familia, el pecho grande es una cuestión genética, es evidente. Y yo con esa edad ya tenía que usar sujetadores adecuados para mi cuerpo. Además,



Llevaba años jugando al baloncesto y empezaba a ser imposible correr y saltar bien sin una buena sujeción. Recuerdo una vez, en el probador de una tienda de ropa de baño, que terminé llorando como una tonta. Todos los tops eran demasiado pequeños, y, evidentemente, quedaba gran parte de mi pecho fuera. Solo de imaginar ir a la playa con esos bikinis me daba pánico. ¿Jugar a las palas? ¿Saltar? Ni de broma. Siempre fui muy dada a esconderme con la toalla, para que así mis amigos no se dieran cuenta del tamaño de mi pecho.

Eché en falta –todavía hoy lo sigo haciendo– alguien que nos hablara de todos estos temas. Sí, tenemos toda una variedad de asignaturas en el instituto, se estudia Anatomía, pero nadie nos explica realmente nada sobre nuestro cuerpo. Algo tan simple como

descifrar la talla de un sujetador. ¿Sabíais que un gran número de mujeres no tiene ni idea de qué es la copa y qué es la letra? No os creáis, yo lo descubrí hace unos

años. Incluso ahora, por mi trabajo en redes sociales, recibo miles de mensajes de chicas de todas las edades que todavía no saben cómo buscar ropa interior para ellas. Por supuesto, puedes

no usar sujetadores si así estás más cómoda. ¡Faltaría más!

Pero si decides hacerlo, es esencial saber cuál es tu talla para no ir a disgusto.



TIPS

PARA ENCONTRAR TU SUJETADOR PERFECTO:

🍃 Descubrir qué estilo de sujetador te gusta más. Hay muchos tipos: con aro, sin él, *bralettes*, *balconette*, *push-up*, deportivo... Cada uno tiene su función y no todas las mujeres están cómodas con todos. Igual todavía no has dado con el que te hace sentir mejor. Por eso es importante probar hasta dar con el adecuado.

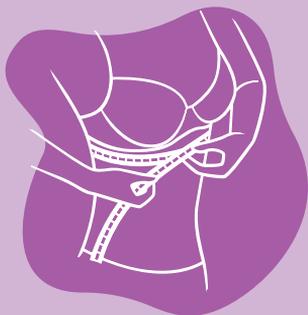
🍃 No te cortes. Muchas mujeres sienten vergüenza al llevar cierto tipo de ropa interior y, aunque les guste, no la usan. Es tu cuerpo, y tú, y solo tú, decides qué quieres poner en él.

🍃 Tomar las medidas correctamente es lo más importante. Muchos problemas vienen precisamente de unas medidas incorrectas. En la siguiente página os dejo un paso a paso que podéis probar para sacar vuestra talla.

🍃 Siempre que podáis, pedid ayuda a las profesionales de corseterías y tiendas especializadas. Ellas podrán aconsejaros sobre la talla ideal, sobre qué modelo nos puede venir mejor en función de nuestro pecho y nuestros gustos. Están ahí para ayudarnos y son expertas.

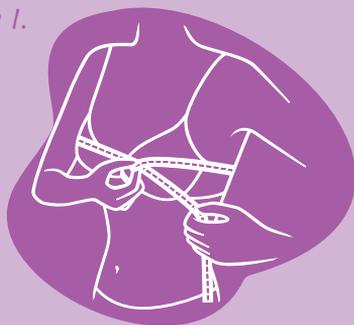


¿CÓMO SABER TU TALLA DE SUJETADOR IDEAL?



Paso 1: Mídete el contorno de debajo del pecho con tu cinta métrica, sin apretar mucho. Busca la medida que te ha dado en la tabla 1.

Paso 2: Mídete el pecho a la altura del pezón. Puedes usar un sujetador que no te apriete mucho. Busca la medida que te ha dado en la tabla 2.



EL NÚMERO ES TU CONTORNO, LA LETRA ES TU COPA. ¡ASÍ OBTIENES TU TALLA DE SUJETADOR IDEAL!

TABLA 1, TALLAS

CONTORNO CM	63-67	68-72	73-77	78-82	83-87	88-92	93-97	98-102	103-107	108-112
TALLA ESP/FR	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
TALLA UE	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110

TABLA 2, COPAS

TALLA	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
COPA A	77-79	82-84	87-89	92-94	97-99	102-104	107-109	112-114	117-119	122-124
COPA B	79-81	84-86	89-91	94-96	99-101	104-106	109-111	114-116	119-121	124-126
COPA C	81-83	86-88	91-93	96-98	101-103	106-108	111-113	116-118	121-123	126-128
COPA D	83-85	88-90	93-95	98-100	103-105	108-110	113-115	118-120	123-125	128-130
COPA E	85-87	90-92	95-97	100-102	105-107	110-112	115-117	120-122	125-127	130-132
COPA F	87-89	92-94	97-99	102-104	107-109	112-114	117-119	122-124	127-129	132-134
COPA G	89-91	94-96	99-101	104-106	109-111	114-116	119-121	124-126	129-131	134-136
COPA H	91-93	96-98	101-103	106-108	111-113	116-118	121-123	126-128	131-133	136-138
COPA I	93-95	98-100	103-105	108-110	113-115	118-120	123-125	128-130	133-135	138-140

Como decía, este es un ejemplo cualquiera, pero podemos encontrar cientos más. Te enseñan a hacer ecuaciones de segundo grado, pero no sabes cómo se pone un tampón. Vas con las compresas escondidas en la mochila como si de contrabando se tratara. Estoy convencida de que tratar todo esto con naturalidad desde pequeñas sería tremendamente positivo para la percepción que, con el tiempo, vamos a tener de nuestro cuerpo. Es cierto que tampoco hablábamos de estos temas entre amigas y compañeras, y muchísimo menos con la familia. Había un silencio sepulcral a la hora de hablar de las inseguridades, de la sexualidad, del cuerpo femenino. Puede que fueran otros tiempos y todos esos temas fueran tabú, pero han pasado ya veinte años y la cosa no ha cambiado mucho.

¡ES HORA DE DESHACER NOS DE NUESTROS TABÚS!

Aun así, no quiero que se malinterprete. Tuve una infancia muy feliz y cuando miro atrás para recordarla me doy cuenta de lo afortunada que he sido. Tuve muchos amigos, me encantaba el colegio, íbamos de excursión y teníamos actividades extraescolares todos los días. Estaba rodeada de personas maravillosas que me quisieron y me quieren muchísimo. Fui una niña con mucha suerte. Sin embargo, está claro que todos estos «detalles» en una edad tan temprana, fueron el germen de los problemas de autoestima, amor propio y complejos que vinieron después.

