

TU MUNDOPSICO

Por Gema A. Hernández



COMO EL RESTO DE LOS MORTALES. Si, Angelina Jolie también se lava los dientes. ¡Y Brad le depila las piernas! Al menos, en la ficción fotográfica de Alison Jackson.

10 CLAVES PARA VIVIR SIN COMPLEJOS

Cualquier situación tiene salida, aunque sea tan escabrosa como las que retrata *Confidential*: un libro en el que Alison Jackson, su autora, nos muestra su peculiar galería de famosos y sus deslices.

Cuando era joven, me reía de las arrugas; ahora, me río para olvidarlas." No, no se trata de una frase nuestra, sino de Brigitte Bardot quien, además de haber sido todo un icono sexual, también es una mujer muy sabia. Sabe que el secreto para vivir sin complejos es mantener una actitud positiva ante el mundo y ante la vida. Como Luis

Buñuel que, a pesar de no ser tan atractivo como la actriz, también se sumó al optimismo vital diciendo: "Un día sin reírte es un día perdido". Está demostrado científicamente: la risa produce efectos beneficiosos para nuestro organismo. Cada carcajada pone en marcha 400 músculos, elimina toxinas, hace que la piel se oxigene más y favorece la producción de

endorfinas, que nos hacen sentir mucho mejor. No lo dudes y echa mano de ella cada vez que te sientas ridícula o agobiada. Porque como dice el refrán "quien ríe el último ríe mejor..." ▶

MANTÉN SIEMPRE
UNA ACTITUD
POSITIVA ANTE TODO

TU MUNDOPSICO



ACÉPTALO: MUCHA
GENTE TE JUZGARÁ
SIN CONOCERTE

**ACTITUDES
IMPOSIBLES**
¿Será Madonna capaz de planchar como cualquier ama de casa? ¿Y George Bush resolver el complicado cubo de Rubik? En el universo de *Confidential* (ed. Taschen) todo puede ocurrir.

Tropiezos, caídas, despistes, accidentes... ¡Fuera vergüenzas! Haz de una buena carcajada tu mejor aliada.

ASUME TUS FALLOS Nos ha pasado a todas: llegas a un sitio y alguien comienza a hablarte como si os conocierais. ¡Y tú no logras recordar ni su nombre! Es cierto que todos nos sentimos únicos, incluido tu interlocutor, pero *don't panic!* "Los juicios externos son siempre mucho más favorables que los propios", dice Christophe André,

psiquiatra y autor de *Prácticas de autoestima* (ed. Kairos). Dile con una sonrisa que eres malísima para los nombres y pregúntale qué tal todo, sin entrar en detalles que te delaten.

SÉ NATURAL Acudes a una cita importante y, en el momento más inoportuno, se te rompe un tacón. Sigue el ejemplo de Naomi Campbell que, en un desfile, sufrió el mismo desastre. Con toda naturalidad, quítate los zapatos y camina como si nada. Eso

sí, no está de más que en el bolso lleves unas bailarinas plegables para evitar sustos (prettyballerinas.com).

PASA DEL QUÉ DIRÁN En un capítulo de *Cinco hermanos*, Sally Field llega a una fiesta con un *little dress* y una cazadora vaquera, y descubre con horror que su look no va con el tono formal del evento. El doctor André da la solución: "Más vale que nos mostremos abiertos y habladores. También conviene aceptar que algunas personas nos juzgarán por la apariencia u otros elementos socialmente estúpidos".

RIETE DE TI MISMA Una caída delante de desconocidos suele dar mucha vergüenza. En la última entrega de los Oscar, Jennifer Aniston tropezó con su vestido, perdió el equilibrio y... supo salir airoso de aquella situación: "¡Hago mis pro- ▶

TU MUNDOPSICO



CONFIRMANDO SOSPECHAS

No cabe duda: el final de su espalda es una de las partes más mimadas por JLo. Gracias a su doble, pillada in fraganti, lo sabemos. Ver a Tom Cruise con Katie Holmes en su dormitorio, otro logro de Alison Jackson, aunque sea mentira.



pías escenas de acción!", exclamó riendo. Paul Wilson, autor de *Sabios consejos para mantener la calma* (ed. Salamandra), asegura: "Llévate bien con tu humor. Empléalo más a menudo... te ayudará a tranquilizarte en muchas ocasiones".

AMA TU CUERPO Quizá no tengas un físico como el de Jennifer López, pero eso no significa que debas deprimirte ni tampoco acomplejarte. Porque como dice Sylvia de Béjar en su libro *Tu sexo es aún más tuyo* (ed. Planeta): "¿Piensas esconderte toda la vida? ¿No sería mejor amarte a ti misma y dejarte gozar?". Aprende a quererte más y a disculpar con una sonrisa aquello que no te guste de tu cuerpo.

HAZ PAYASADAS ¿A que de pequeña no tenías tanto sentido del ridículo como ahora? Claro, porque sabías divertirte y disfrutar del placer de cada momento. "Finge que has vuelto a la infancia y también serás así", aconseja Paul Wilson. ¿A qué esperas para sacar la niña que llevas dentro?

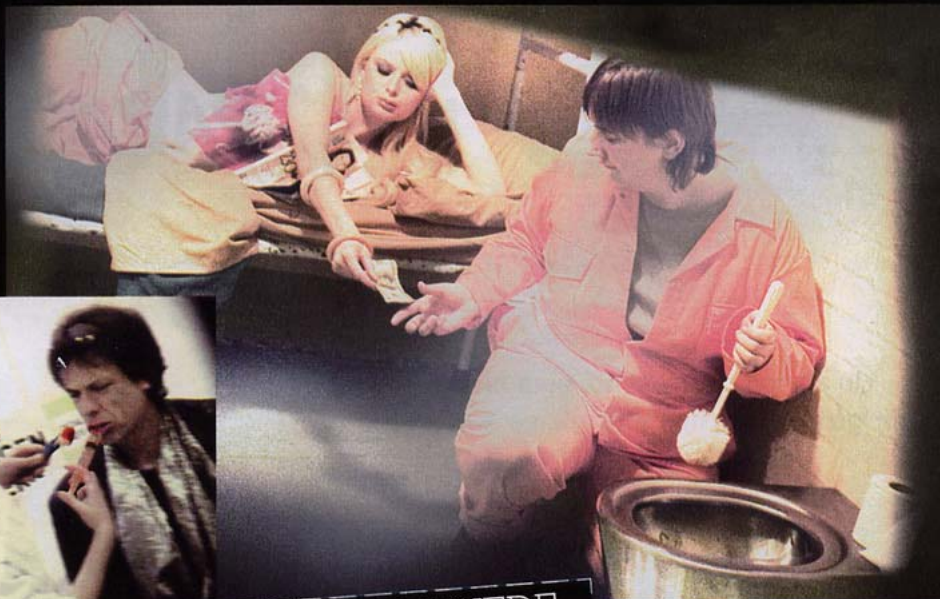
RESPIRA HONDO Hay coincidencias que parecen una pesadilla: ¡como que llegues a una fiesta y otra invitada lleve un vestido igual al tuyo! Ocurrió en el último festival de cine de Toronto, ▶

QUIÉRETE Y APRENDE A REÍRTE DE TODOS TUS COMPLEJOS

TU MUNDOPSICO

LA NECESIDAD DE MIRAR

Todos somos algo *voyeurs*. Por eso, que Alison Jackson nos muestre al alter ego de Paris Hilton o de Mick Jagger en actitud comprometida nos encanta.



SIEMPRE SE PUEDE SACAR EL LADO MÁS CÓMICO DE TODO

donde Kate Bosworth y Jada Pinkett Smith lucieron el mismo modelazo. Si te pasa a ti, respira profundamente, bromea sobre la situación... y aléjate de tu *alter ego*.

CUIDA TU IMAGEN Es vuestro primer encuentro sexual... ¡y te pillas sin depilar! Tranquila, los hombres no suelen reparar en esos pequeños detalles. ¿Por qué darle importancia? Eso sí,

haz caso a Mireille Guiliano, autora de *Las francesas disfrutan todo el año* (ed. Vergara): "Lo mejor, ir siempre bien arreglada, aunque sea a tirar la basura. ¡Nunca sabes a quién te vas a encontrar!".

SÉ DIFERENTE Para tener la autoestima bien alta, no sigas todo lo que hagan los demás a pies juntillas. Lo dice la psicoterapeuta Isabelle Filliozat en *Ten confianza en*

ti mismo (ed. Tutor). ¡Fuera complejos y viva la diferencia!

DESCUBRE EL LADO CÓMICO DE LAS COSAS

Cuando estés ante una circunstancia embarazosa o te sientas ridícula, avergonzada o pillada in fraganti en una situación comprometida, o que a ti te produzca pudor, sigue el consejo del sociólogo Michael Mulkay: "Cualquier cosa puede volverse graciosa con sólo tomársela a broma". Y si no puedes... piensa en algo positivo que te haga reír. ©

COLARSE EN LA VIDA DE OTROS

Las apariencias engañan. La artista plástica Alison Jackson se aprovecha de esta verdad para mostrar el lado desconocido de los famosos.



Sus famosos son de mentira, dobles de auténticas *celebrities* que, en la vida real, pagarían por no ser pillados en las actitudes íntimas y sorprendentes que muestra Alison Jackson en su libro *Confidential*, editado por Taschen (taschen.com). "Lo parecido se convierte en real y la fantasía se solapa con lo creíble. Intento subrayar la relación psicológica entre lo que vemos y lo que imaginamos", dice su autora. ¿El resultado? Un trabajo divertido y provocador.



ALISON JACKSON. Una fotógrafa muy transgresora.

FOTOS: ALISON JACKSON (CORTESÍA TASCHE); THOMAS MATTIL, D.R.