

**MI
BELLEZA
NO ES COSA
TUYA**

**FLORENCE
GIVEN**



MI BELLEZA NO ES COSA TUYA

UN MANIFIESTO FEMINISTA CONTRA
LAS CREENCIAS TÓXICAS QUE LIMITAN A LAS MUJERES

FLORENCE GIVEN

De adolescentes nos enseñan a contar calorías y a saber decir "no" a la comida antes de que aprendamos a decir "no" a otras personas. Con esta reflexión empieza este **manifiesto feminista para las nuevas generaciones** que rompe de una vez por todas con los estereotipos limitantes y las creencias tóxicas del patriarcado. **Florence Given** nos regala **un libro tan urgente como necesario**, que contribuirá a que las chicas jóvenes potencien su autoestima y se hagan dueñas de su vida.

Sin duda, este es el libro con el que tantas deseáramos habernos dado de golpes en la cabeza antes de permitir que la toxicidad del mundo impregnase nuestra vida.

***Mi belleza no es cosa tuya* es el libro esencial para toda persona que quiera desafiar la narrativa trasnochada que nos impone el patriarcado. Te enseñará que no necesitas una pareja para ser feliz, que el auténtico amor de tu vida eres tú y que hoy es el día perfecto para tomar las riendas de tu destino. Florence Given está aquí para recordarte que tu belleza es cosa tuya... y de nadie más.**

QUIÉN ES FLORENCE GIVEN

Esta diseñadora británica, tiene 22 años y triunfa en las redes sociales. Su debut literario es una mezcla de feminismo con autoayuda y se expresa en frases que caben en un tuit, ilustraciones para Instagram y micro-ensayos. Son las claves que la han convertido en un fenómeno de estos tiempos con su afirmación rotunda “NO TIENES QUE SER BELLA”, con la que derriba los mitos del patriarcado. El libro se ha convertido en un Best seller en Reino Unido, donde ha vendido más de 100.000 ejemplares, y acaba de ser publicado en Estados Unidos.



INTRODUCCIÓN

«Tu belleza no es cosa de los demás. Ni de tu novio, tu marido o tu pareja, ni de tus compañeros de trabajo, ni mucho menos de un desconocido en la calle. No es cosa de tu madre, no es cosa de tus hijos, no es cosa de la humanidad en general. La belleza no es un alquiler que tengas que pagar a cambio de ocupar un espacio designado como “femenino”».

Erin Mckean

Esta cita cambió la vida de la autora e inspiró el título de este libro. A lo largo de la historia del feminismo las mujeres han disertado largo y tendido y desde puntos de vista muy particulares acerca del concepto de la belleza como moneda de cambio, de ahí que en torno a esta idea existan múltiples variaciones. En *El mito de la belleza*, por ejemplo, **Naomi Wolf** ahonda en cómo nuestros ideales de belleza están asociados al capitalismo; **Chidera Eggerue** aborda la belleza en su libro *What a Time to Be Alone* y en su movimiento #SaggyBoobsMatt era para promover un mensaje antiperfección, y la activista trans **Janet Mock** ha hablado sobre cómo, al iniciar su transición, empezó a disfrutar de los privilegios de «ser bonita». Este libro —*Mi belleza no es cosa tuya*— es la interpretación personal de Florence Given.

«Esta frase me embarcó en **una travesía de descubrimiento de mi identidad**, un viaje en el que me vi forzada a explorar mi interior a fondo por primera vez y que hizo que me

preguntara a santo de qué me estaba sometiendo a unos rituales de belleza invasivos, en ocasiones hasta dolorosos y que consumían muchas horas de mi tiempo libre. Me di cuenta de hasta qué punto mi grado de autoestima se hallaba condicionado por el hecho de que resultara atractiva o no a los hombres y de que esa belleza fuera suficiente para instarles a tratarme con respeto. La atención que cosechaba con mi «belleza» implicaba, no obstante, que la mayoría de las veces los hombres me vieran como un objeto, y ellos no respetan a los objetos. Después de todo, **el objeto es algo que consideramos que está ahí para ser utilizado sin más, la relación que establecemos con los objetos no es recíproca, es unilateral.** Esta es la razón por la que eran incapaces de aceptar que los rechazase y me insultaban llamándome cosas como «frígida», porque los objetos supuestamente no están empoderados. Son objetos. Tomar conciencia de esto me resultó incómodo y liberador al mismo tiempo: justo lo que se supone que has de sentir cuando creces como persona.

En la sociedad **consideramos a una persona más o menos bonita dependiendo de cuánto se aproxime a nuestra idea colectiva de la belleza**, que se basa en la blancura de la piel, la delgadez, en no tener discapacidades y en ser cisgénero. Las mujeres que se alejan de este canon social, por básico que nos parezca, han tenido que enfrentarse a más dificultades que aquellas que sí entran dentro de él.

Como mujeres, nos resistimos a admitir que disfrutamos del «privilegio de ser bonitas» porque nos han enseñado que deberíamos ignorarlo y responder a los cumplidos subestimándonos y recurriendo a comentarios como «No lo soy, ¡fíjate en mis... [destacando nuestros “defectos”]!». **Para reconocer que disfrutamos de ese privilegio, primero tenemos que llamarnos bonitas. Y esto resulta imposible para la mayoría de las mujeres debido a la inseguridad.** Así es como ese privilegio nuestro de «ser deseables» perdura en silencio y como, en cuanto sociedad, **continuamos despolitizando nuestras preferencias sentimentales, como si no fueran problemáticas y no estuviesen cargadas de prejuicios racistas, gordofóbicos y sexistas.**



Hay quienes ponen en entredicho que ser «deseable» o «atractiva» sea realmente un privilegio, puesto que sus beneficios se derivan de la cosificación de nuestros cuerpos, sin respetarlos. Mi belleza hace posible que la gente me trate mejor y, al mismo tiempo, ha sido el detonante de las experiencias más traumáticas de mi vida. Cuando los hombres se quedan mirando a una mujer bonita en la calle, no piensan: «Es guapa, de modo que no la acosaré sexualmente ni la seguiré hasta casa», sino todo lo contrario.

¿Y qué me enseñó todo esto sobre lo que significa ser una mujer en este mundo? Pues que **era más importante ser un objeto de deseo que cubrir mis necesidades y ser respetada como persona.** Este **sistema de creencias tan dañino**, unido a la **baja autoestima**, hizo que acabara involucrada en **relaciones abusivas**, puesto que no había establecido límites y no creía que mereciese algo mejor. Para ser feliz me bastaba con que alguien me deseara.

POR QUÉ ESTE LIBRO



A menudo me pregunto cómo sería mi vida si hubiese aprendido primero que **mi cuerpo me pertenece a mí y a nadie más**; que el **propósito de mi cuerpo y de mi aspecto físico no es agradar a otros**. Me pregunto cómo sería mi vida si hubiese comprendido que **no estoy obligada ni le debo a nadie mostrarme «agradable», «perfecta», «delicada» o «bonita»**; que la **mejor versión de mí misma no es la que ha de desmembrarse con el fin de encajar en el espacio cedido a las mujeres en un mundo de hombres**, sino aquella que se conserva íntegra a pesar de las reacciones de los otros, haya o no espacio para mí. Pero no fue así y, en su lugar, sofoqué, aplasté y minimicé partes de mi verdadero yo para

conseguir el refrendo que ansiaba; vivía para complacer a todos salvo a mí misma..., y no quiero que nadie sienta que tiene que hacer lo mismo».

NO TE DESQUITES CON OTRAS PERSONAS

En nuestro viaje de desarrollo personal a veces nos desquitamos con otras personas con el fin de **aliviar el sentimiento de culpa que nos producen los defectos que acabamos de descubrir en nosotros mismos**, el desagradable hecho de que **hemos perpetuado comportamientos y tendencias tóxicos**. En mi caso, por ejemplo, no fue hasta hace unos años cuando me di cuenta de la tremenda carga que lleva la palabra «zorra» cuando se emplea como insulto.

Tan pronto como reparé en lo a menudo que la usaba para referirme a determinadas mujeres (las cuales, en realidad, solo eran asertivas y hacían que me acordase de mi incapacidad a la hora de poner límites y de decir «no»), empecé a saltarle al cuello a cualquiera que emplease la palabra «zorra» a mi alrededor, **en lugar de ser razonable y limitarme a informarles del mismo modo que me informaron a mí en su día**.

**SENTIRSE CULPABLE
POR ERRORES O
COMPORTAMIENTOS
PASADOS NO TE SIRVE
NÍ LE SIRVE DE NADA
A QUIENES HICISTE
DAÑO SI NO LO
APROVECHAS PARA
MODIFICAR TU
COMPORTAMIENTO.**



Hacer responsable a la gente de sus acciones es necesario, pero también lo es concederle el mismo grado de indulgencia y el mismo espacio para crecer que nos otorgaron a nosotros cuando todavía estábamos aprendiendo. Cosa que, por cierto, seguimos haciendo. Todos y cada uno de nosotros, cada día. Nunca dejamos de aprender. Cuando decides dejar de apoyar a alguien porque ha cometido un error o lo recriminas para sentirte mejor, no le estás haciendo responsable de sus acciones, se trata de un acto **puramente arrogante**. Por no decir que, además, es **ineficaz y contraproducente**, porque nadie aprende nada y el problema no se soluciona. Con eso, lo único que consigues es sentirte mejor contigo misma y con tus defectos.

Las mujeres afrontan distintos niveles de expectativas por parte de la sociedad a la hora de representar feminidad. Las mujeres marginadas (mujeres trans, mujeres gordas y mujeres de color) no siempre disfrutan del privilegio de «rechazar los cánones de belleza» y dejarse crecer el vello de las axilas o, incluso, lucir su cabello natural. Debido a nuestros patrones de belleza racistas y gordofóbicos, su mera existencia en estado natural en este mundo se percibe como «indeseable» y, por tanto, se las trata de partida como «menos que», sin que ni siquiera se hayan rebelado activamente contra las normas de género.

¡REVIERTE TU LAVADO DE CEREBRO!

Para **empezar a liberarte de la esclavitud de la deseabilidad y de unas «preferencias» impuestas**, puedes comenzar por **escuchar, respetar y aprender** de personas hacia las que no te sientas atraída. Si los contenidos que consumes provienen exclusivamente de personas a las que encuentras suficientemente atractivas, suficientemente delgadas, suficientemente blancas, suficientemente «agradables» de escuchar (es decir: yo misma), entonces voy a pedirte que subas de nivel y pongas a prueba tu delicadísimo paladar.

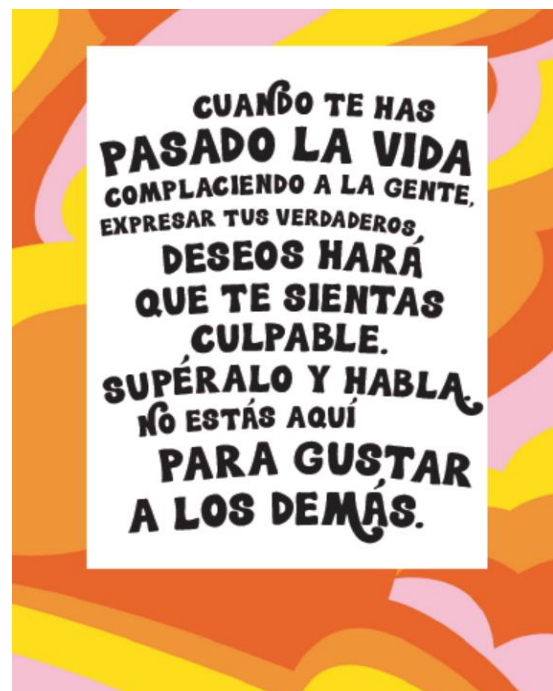
Si solo estás dispuesta a escuchar los argumentos de una de las partes en cualquier discusión, estarás limitando tanto tu amplitud de miras como tu capacidad de ver más allá y por encima de tu propio punto de vista. **Haz un esfuerzo y diversifica los contenidos que consumes.** Si consultas y accedes constantemente a los mismos medios de comunicación y contenidos ofrecidos por las mismas personas **lo verás todo a través del filtro de una mirada privilegiada y jamás podrás abrir tu mente** a los puntos de vista de otras personas.

EL AMOR DE TU VIDA ERES TÚ



Lo cierto es que a muchas personas puede causarles un tremendo malestar decir cosas agradables y positivas sobre sí mismas. Esto nos pasa mucho a las mujeres, a las que nos han enseñado que esas actitudes hacen de nosotras personas «vanidosas». Así que es posible que al escuchar a otras mujeres destilando confianza en sí mismas pensemos que no nos valoramos tanto como debiéramos. Nos vemos obligadas a hurgar en lo más profundo de nuestro ser para descubrir que, en realidad, no nos queremos a nosotras mismas y, entonces, es probable que reaccionemos a la defensiva, tratando de demoler a las personas que sí se quieren. Pero **si cambiamos nuestra perspectiva, seremos capaces de trabajar en la relación que mantenemos con nosotras mismas y dejar de proyectar nuestro dolor sobre los demás.**

Vivimos en un mundo que se beneficia de nuestras inseguridades, y a menudo es el sistema patriarcal el que nos dice que debemos comprometernos con el amor, una clase de amor que con frecuencia nos instala en la más coercitiva y emocionalmente debilitadora de las relaciones. Decidir que mereces algo mejor es superradical, porque supone plantar cara a siglos de lavado de cerebro y opresión social; con ello le estás diciendo al mundo que lo tienes calado, que sabes que quiere que existas de una manera (casada con el primer hombre «del que te enamores perdidamente» y dando a luz a sus hijos...), pero que, en lugar de esto, **has elegido seguir tu propio camino.**



¡NO TE CONFORMES CON LAS MIGAJAS!

Las migajas son las baratijas y los **pequeños gestos que la gente nos lanza audazmente para que nos sigamos creyendo que merecen un hueco en nuestras vidas**, a pesar de que aporten poco (o nada) a nuestra existencia. A menudo somos permisivas con esta clase de conductas porque **nuestra baja autoestima hace que nos creemos la falsa ilusión de que esa es la clase de amor que nos merecemos**, y con el paso del tiempo lo normalizamos. Cuando seguimos aceptando migajas de alguien, les damos cancha para que puedan colarse de nuevo en nuestra vida cuando están aburridos y nos utilicen de comodín porque, técnicamente, nadie «cerró la puerta».

Las migajas pueden ser cualquiera de estas cosas:

- Los mensajes de texto.
- Darle al like en tus fotos de Instagram.
- Responder/reaccionar a tus historias de Instagram.
- Enviarte mensajes de «wyd» [¿q haces?] al azar.
- Decirte cosas sin venir a cuento que saben que te hincharán el ego.
- Presentarse por las buenas después de haber permanecido desaparecidos durante un tiempo (ghosting). (Cuando están de bajón, tú eres la «bomba de oxígeno» que consigue que se sientan mejor).

ÍNDICE

- El feminismo te arruinará la vida (de la mejor de las maneras)
- Mi belleza no es cosa tuya, pero...
- Tú eres el amor de tu vida
- Cómo romper contigo misma
- No busques consuelo en los defectos de otras mujeres
- ¿Quién intimida a quién?
- No desayunes con las redes sociales
- Protege tu energía
- ¿Sí o no a las citas?
- Quizá sea un amor platónico femenino, quizá seas queer
- Ama el sexo, odia el sexismo... y nunca finjas un orgasmo
- Si no es un 'sí', es un 'no'
- '¿Qué esperaba, saliendo vestida de esa manera?'
- Las mujeres no existimos para satisfacer la mirada masculina
- Ya está bien de poner a la gente en un pedestal
- La vida es breve, corta por lo sano
- No tienes que casarte (¡Qué va!)
- Deja de dar las cosas por sentado
- Responsabilidad
- Conoce tus privilegios
- Pasa página



YO NO ME ALIMENTO
DE MIGAJAS.
QUIERO EL PASTEL
ENTERO.



FLORENCE GIVEN es artista y escritora. Tiene veintiún años y está afincada en Londres. En 2019 la revista Cosmopolitan la designó Influencer del Año: en la actualidad cuenta con más de seiscientos mil seguidores en Instagram. Ha acudido como invitada al programa BBC Breakfast para hablar sobre el estigma de ser una mujer soltera y también a NBC News para defender la campaña que ella misma lideró contra la serie gordofóbica *Insatiable*. Ha colaborado con la marca de productos de higiene femenina Always en su campaña #EndPeriodPoverty (orientada a luchar contra la pobreza menstrual) y su post recibió más de doscientos mil likes, cada uno de los cuales se materializó en la entrega de un producto sanitario gratuito a personas necesitadas.

Instagram @florencegiven



Chloe Sheppard

MI BELLEZA NO ES COSA TUYA

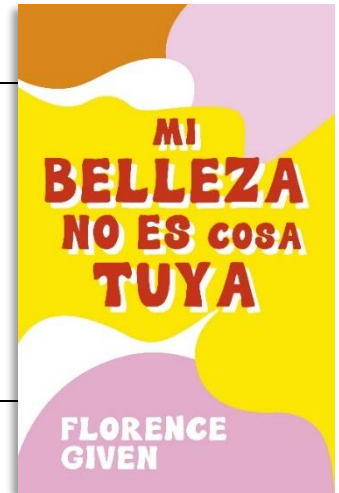
FLORENCE GIVEN

Lunweg Ed. 2021

14x21 cm. / 224 pp. / Cartoné

PVP c/IVA: 17,95 €

A la venta desde el 9 de junio de 2021



Para más información a prensa e imágenes:

Lola Escudero

Directora de Comunicación Lunweg

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

lescudero@planeta.es

¿CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO?

EL FEMINISMO TE ARRUINARÁ LA VIDA

hace porque desea proteger el statu quo. Es una táctica viejíssima. No des tu brazo a torcer. Sigue en tus trece.

La mayoría de la gente no quiere reconocer que cuanto sabe es una falsedad. ¿Qué te gustaría reconocer? La clave de evolucionar es que se trata de una transición incómoda (pero necesaria). Es lógico que nos resistamos a crear discursos que pongan en entredicho nuestra identidad en su totalidad, porque eso conlleva reparar en que llevamos la vida entera actuando desde la ignorancia y gobernados por la subconsciencia. Reconocer esta verdad es incómodo, desde luego. Saber que has estado involuntariamente infligiendo dolor y beneficiándote de un sistema injusto es incómodo, por supuesto. Pero piensa en lo incómodo que debe de ser vivir en la cara opuesta de ese privilegio.

Imagina tu identidad como un pedazo de tela tejida: desde el día que naciste tu identidad se ha ido tejiendo en ese trozo de tela y es quien eres hoy por hoy. Hebra tras hebra conforman la persona única que eres, justo igual que tu ADN. Quién te dijeron que debías ser, en quiénes te dijeron que debías confiar, cómo te enseñaron a dar y recibir amor y cómo reaccionas a determinadas situaciones, todos estos factores componen la realidad tal y como la conoces. Pues bien, imagina ahora que aparece una persona y te dice algo que pone en entredicho y suelta las hebras de tu identidad; piensa en cómo te sentirías. Es en este punto donde la gente suele ponerse a la defensiva. Nadie ha dicho que reestructurar nuestros patrones tóxicos y autodestructivos sea agradable, pero cuanto más abierta te muestres y más consciente seas del hecho de que todos pertenecemos y vivimos realidades distintas, porque nuestras telas se han tejido de maneras diferentes, más fácil te resultará crecer, empatizar, evolucionar (y reestructurar tu tela) con soltura y conciencia de una misma.

DEJA DE CRITICAR A LA GENTE POR COSAS QUE TÚ MISMA HAS DEJADO DE HACER RECIENTEMENTE

Quiero dejar claro que las personas que son blanco de abuso, ya sea de manera directa por parte de un individuo concreto o de un sistema de opresión como el racismo, no deben a nadie su perdón. Una persona superviviente de una violación no le debe a su violador concesiones ni «segundas oportunidades».

PREOCUPARTE DE
LO QUE PIENSAN
LOS DEMÁS MIENTRAS
CRECES PERSONALMENTE
NO ES
TU PRIORIDAD.
CONCÉNTRATE
EN
CRECER
Y
PUNTO.





heterosexuales, a las mujeres que ganan más dinero que sus parejas se las etiqueta como «controladoras» o «autoritarias». Si una mujer rechaza las situaciones sexuales de un hombre, este la llamará «frígida», pero se referirá a las mujeres que disfrutan del sexo ocasional como «putas». Cuando las personas toman decisiones autónomas sobre su cuerpo y su manera de vivir, chocan de lleno con una resistencia de amplísimo espectro, y esto es algo que experimentan en sus carnes muy particularmente las personas marginadas. Todo lo que se salga de la narrativa que la sociedad ha escrito para y sobre ti es objeto de escarnio y de rechazo.

En una sociedad que te castiga hagas lo que hagas, la única opción es decantarse por lo que te haga feliz a ti.

¿Das prioridad a tu vida romántica por encima de tu salud mental, tus amistades y la relación que tienes contigo misma?

Si pudieras dejar de preocuparte por el amor romántico para siempre, ¿qué no serías capaz de lograr con esta nueva y fabulosa fuente de energía?

NO TE CONFORMES CON LAS MIGAJAS, TÚ TE MERECE EL PASTEL ENTERO

¿Y qué son las migajas?, te preguntarán.

Las migajas son las baratijas y los pequeños gustos que la gente nos lanza audazmente para que nos sigamos creyendo que merecemos un hueco en nuestras vidas, a pesar de que aporten poco (o nada) a nuestra existencia. A menudo somos permisivos con esta clase de conductas porque nuestra baja autoestima hace que nos creamos la falsa ilusión de que esa es la clase de amor que nos merecemos, y con el paso del tiempo lo normalizamos. Cuando seguimos aceptando migajas de alguien, les damos cancha para que puedan colarse de nuevo en nuestra vida cuando están aburridos y nos utilizan de comodín porque, técnicamente, nadie «cerró la puerta».

Las migajas pueden ser cualquiera de estas cosas:

CAPÍTULO 4

CÓMO ROMPER CONTIGO MISMA

Crear como persona implica romper contigo misma. (Eso o es lo que lo hace tan profundamente molesto.)

Las personas estamos demasiado apegadas a nuestras estrategias de sufrimiento, a las narrativas que nos contamos una y otra vez y a los comportamientos repetitivos de autosabotaje. Nos resulta más sencillo culpar de nuestras penas a los demás y al mundo que nos rodea que preguntarnos hasta qué punto ese dolor que sentimos es la consecuencia de haber escogido inconscientemente este sufrimiento, porque es un estado de ánimo precioso y muy familiar.

Os pondré un ejemplo de una narrativa cómoda y de autosabotaje en la que me he recreado: «Soy tan condonadamente empática que con mi energía positiva solo atraigo a personas que quieren utilizarme». Mientras sigas diciéndote esto a ti misma, no dejarás de suceder; la gente continuará utilizándote mientras tú no dejes de creer esa narrativa de que en tu vida solo «entran» malas personas porque eres una persona positiva, empática y terapéutica. Esta es una postura muy cómoda para ti porque significa que no tienes que cambiar. Pero empácanse en pensar de esta manera solo consigo prolongar tu sufrimiento. Si puede que seas una persona empática, y nadie merece que abusen de ella ni que la utilicen, pero eso no quita que necesites asumir tu parte de culpa por la forma en que quizá te estás inmiscuando en la vida de otras personas, tratando de amalgamarla. Es necesario que

QUÉ MEJOR MOMENTO PARA OLVIDARTE DE CITAS Y DEMÁS Y EMPEZAR A SANAR ESA PARTE DE TI QUE TE HIZO CREER QUE TU VALÍA DEPENDE DE LA APROBACIÓN EXTERNA.

