

Imagen corporal, cultura y género

“Por imagen corporal entendemos aquella representación que nos hacemos mentalmente de nuestro propio cuerpo, es decir, la forma en que éste se nos aparece”

(Schilder 1977)

En los últimos cincuenta años venimos asistiendo a un incremento, sobre todo de mujeres, aunque también de hombres, que manifiestan insatisfacción con su imagen corporal. También en este período de tiempo, los trastornos del comportamiento alimentario (TCA), de los que la anorexia y la bulimia son los más conocidos, han aumentado de forma importante

Fina Jiménez Betancor. Colectivo “Algarive¹”

¿Qué está pasando?, ¿por qué este incremento?, ¿por qué estamos menos satisfechos con nuestra imagen corporal que nuestros antepasados? ²

Se suele hablar principalmente de la vigencia del modelo estético de la delgadez como la principal causa social de este problema. Y, en ocasiones, se habla, además, como si se tratara de un modelo “fabricado en oscuras instancias de la moda” -la moda se construye en interrelación con las sociedades.

No cabe duda de que en nuestras sociedades la belleza está asociada a la delgadez extrema. Estar delgada se considera un “bien” de alto valor. Y digo delgada porque para los hombres no se trata tanto de estar delgados sino de no estar obesos y tener un cuerpo atlético, un modelo que se difunde en unas sociedades en las que las condiciones de vida han permitido mejorar la dieta y la alimentación, y donde ha aumentado la media de peso corporal.

En mi opinión, hay muchos más elementos, si bien, menos evidentes, que guardan relación con este aumento de la insatisfacción con la imagen corporal.

Cuando percibimos o imaginamos un objeto o cuando construimos la percepción que nos formamos de él, no actuamos como un mero aparato receptor. Nuestra percepción no sólo está mediatizada por múltiples y diversos elementos relacionados con las características y experiencias vitales individuales. La propia individualidad está relacionada con el contexto social y temporal en el que nos ha tocado vivir. En ocasiones esos factores sociales se pueden haber gestado a lo largo de muchos años, como es el caso de los cambios civilizatorios. Otros pueden tener una aparición más “reciente”, como es el modelo estético de la delgadez, vigente en los últimos 40 años.

De ellos, he seleccionado tan sólo dos aspectos, unos guardan relación con nuestra civilización y otros con el género. Y de ellos, abordaré tan sólo en algunos asuntos.

La insatisfacción con la imagen corporal, sin explicar por sí sola la existencia de los TCA, también opera como caldo de cultivo de estas patologías. La insatisfacción con la imagen corporal es un fenómeno característico de las sociedades occidentales y/o desarrolladas. Se trata de un problema de las sociedades de bienestar. Una sociedad que tiene satisfechas sus

necesidades, deja de atenderlas/valorarlas, para empezar a darle importancia a otras cosas, la estética, por ejemplo.

Modernidad-postmodernidad

“Las personas nos somos personalidades aisladas y libres, con absoluta independencia y autonomía para valorar y orientarnos en la vida, sino que interiorizamos el espíritu de la época y de la sociedad en la que habitamos, desarrollando formas de autocontrol para adaptarnos y vivir en ellas”.³

Empecemos por el principio: ¿qué es la insatisfacción? Es un sentimiento, una emoción que aparece en nosotros cuando no cubrimos necesidades o deseos. Vivimos de forma individual las insatisfacciones y los deseos, pero éstos obedecen no sólo a elementos individuales, sino también sociales. Por tanto, parece necesaria la reflexión sobre lo que necesitan y desean los seres humanos en este momento histórico que nos ha tocado vivir.

Para Baudrillard.⁴ el consumidor, tanto moderno como post-moderno, intenta satisfacer sus deseos emocionales en el mismo o mayor grado que sus meras necesidades materiales. Y qué duda cabe de que en las sociedades en las que vivimos, triunfar, tener reconocimiento social, es un deseo muy extendido. Y tener un cuerpo perfecto, atractivo... es un elemento, por desgracia, de demasiada importancia a la hora de “triunfar” y tener reconocimiento social, más en las mujeres que en los hombres.

Vivimos en sociedades donde cada vez resulta más difícil aceptar “los límites de la satisfacción”

Las sociedades de consumo en las que vivimos precisan de individuos deseosos. Una observación crítica de la publicidad es un ejemplo claro de cómo a los objetos que pretenden ser vendidos, se les atribuye un valor simbólico, la fantasía de obtener algo más que un mero producto, mas allá de su utilidad concreta -Ferrero-Rocher = distinción, elegancia-. “El significado conscientemente elegido de la vida de la mayoría de los individuos proviene en mucho mayor grado de lo que consumen que de lo que producen”. Judit Williamson (1986). Consumo que suele dar satisfacciones pasajeras, para dar paso a la aparición de una nueva necesidad o deseo...

Vivimos en sociedades donde cada vez resulta más difícil aceptar “los límites de la satisfacción”. Opera la fantasía de que es posible tener un cuerpo “perfecto”. El avance de la cirugía y del mercado de la estética, que ha alcanzado proporciones desorbitadas, alimenta esta ilusión. Hasta no envejecer se nos ofrece como una posibilidad. Todo es posible si se tienen los medios. La no aceptación de “los límites que tiene la existencia humana”.⁵ es una fuente de ansiedad y malestar. La idea de que el progreso es un proceso ilimitado, que va siempre hacia adelante, está muy instalada en nuestras mentes occidentales.

Alimentación y modernidad

La alimentación es un hecho cultural que tiene múltiples usos. Baas, Wakefiel y Kolasa (1979) presentaban una lista de los diferentes usos: 1. Satisfacer el hambre y nutrir el cuerpo. 2. Iniciar y mantener relaciones personales y de negocios. 3. Demostrar la naturaleza y extensión de las relaciones sociales. 4. Proporcionar un foco para las actividades comunitarias. 5. Expresar amor y cariño. 6. Expresar individualidad. 7. Proclamar la

distintividad de un grupo. 8. Demostrar la pertenencia a un grupo. 9. Hacer frente al estrés psicológico o emocional. 10. Significar estatus social. 11. Recompensas o castigos. 12. Reforzar la autoestima y ganar reconocimiento. 13. Ejercer poder político y económico. 14. Prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades físicas. 15. Prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades mentales. 16. Simbolizar experiencias emocionales. 17. Manifestar piedad o devoción. 18. Representar seguridad. 19. Expresar sentimientos morales. 20. Significar riquezas.

Jesús Contreras, en un interesante artículo publicado en el Anuario de Psicología de 1990, vol. 30, °2, 25-42, perteneciente al Grupo de estudios alimentarios de la Universidad de Barcelona, se refiere a los cambios en los comportamientos alimentarios habidos en España en la segunda mitad del siglo XX. Habla del individualismo alimentario, como expresión de la modernidad alimentaria. Individualización de la alimentación y desestructuración que consiste en: 1) Desconcentración, se pasa de comidas más sólidas a “pequeñas comidas”. La comida principal se suele hacer una vez al día. Y se compensa con el picoteo, el bocata... 2) Desimplantación: No hay horarios fijos. Comidas híbridas: merienda-cena, aperitivo-comida. Hay una aceptación de un estilo de vida menos estructurado y organizado. 3) Desincronización: Cada vez menor posibilidad de coincidencia de los miembros de la unidad familiar en los horarios de las comidas. 4) Deslocalización: Nuevas formas de comida en la calle, parques, comedores escolares, lugar de trabajo, con bandeja delante de la televisión...

El aprendizaje alimentario se hace de otra forma. Por otra parte, la incorporación de las mujeres al trabajo, responsables tradicionales de la elaboración de la comida, también ha supuesto cambios en la dieta, ya que los hombres continúan sin asumir en igualdad las tareas domésticas, por lo que se buscan comidas que requieran un menor tiempo de elaboración, mayor consumo de productos envasados, aparición de envasados cada vez más individualizados... Se han dado también cambios en la motivación del comer. Antes se buscaba la robustez, garantizar una cantidad de comida suficiente, en la actualidad se busca más la esbeltez, la calidad más que la cantidad.

Una advertencia de partida. Aunque los estudios realizados al respecto evidencian una significativa mayor insatisfacción con la imagen corporal (IC) en chicas que en chicos, conviene advertir que también se está incrementando este problema en los hombres. El viejo refrán de “el hombre y el oso cuanto más feo más hermoso”, está perdiendo actualidad a marchas forzadas –prueba de ello es el incremento en el consumo de anabolizantes, la vigorexia, ese 10% de chicos con anorexia-bulimia-.

El vigente modelo de la delgadez choca frontalmente con lo que son las características físicas y biológicas de las mujeres. La grasa se deposita en muslos, caderas, nalgas, barriga, zona en la que se concentran la mayoría de los malestares femeninos con la IC.

Vivimos en sociedades donde cada vez resulta más difícil aceptar “los límites de la satisfacción”

Por otra parte, la autoimagen corporal desempeña un papel más importante en la autoimagen global de las mujeres que en la de los hombres, lo que, desde luego, no es ajeno a la mayor importancia social atribuida a la imagen femenina que a la masculina -no se suele valorar socialmente igual a un hombre sucio y desarreglado que a una mujer- y a la existencia de un patrón estético mucho más exigente para las mujeres que para los hombres. Basta con mirar al mercado de la estética para advertir la enorme diferencia, en cantidad y calidad, de los productos puestos a disposición de mujeres y hombres.

Los cambios sociales producidos en los últimos treinta años, la aparición de los métodos anticonceptivos, que contribuyen a separar sexualidad de maternidad, la incorporación de las mujeres al trabajo asalariado, la lucha del movimiento de mujeres... han favorecido la aparición de nuevas expectativas de vida para las mujeres y cambios limitados, pero cambios al fin y al cabo, en los roles sociales que se han venido atribuyendo a mujeres y hombres.

Hoy se está conformando cada vez más un modelo de mujer muy exigente. Ya no vale sólo con ser madre y esposa, también hemos de trabajar fuera de casa, aspirar a que los puestos de mayor decisión se repartan igualitariamente entre hombres y mujeres, ser estupendas en la sexualidad, y además ser atractivas.

El nuevo rol se conforma en apariencia para las mujeres en una suma de roles, sin que tan siquiera nos haya dado tiempo de reflexionar sobre los aspectos positivos y los aspectos problemáticos de los rasgos generales atribuidos a cada rol. Para avanzar de este modo en la construcción de unos seres humanos en los que lo decisivo sean los valores, los criterios éticos, la solidaridad, la capacidad crítica y autónoma no sólo para tener libertad -es decir, la posibilidad procedimental de elegir-, sino para ser más libre -es decir, para ser más capaces de elegir, lo cual es imposible sin una actitud crítica con el mundo en el que vivimos-, y en los que el hecho de pertenecer a un género determinado no determine tanto nuestras vidas, nuestros sentimientos, nuestras aspiraciones...

Pero no se pueden sumar roles, como si sumásemos peras. La adopción a lo largo de siglos de conductas diferenciadas según el género ha supuesto también el desarrollo de identidades, mejor subjetividades, diferentes. Por un lado, se nos educa para cuidar de otros (maridos, compañeros, hijos/as, mayores...), y para que convirtamos esto en uno de los ejes centrales de nuestra subjetividad, y esto ¿cómo se compagina con “competir” por un puesto mejor, a veces, muchas veces, a base de codazos?.

Todos estos cambios están suponiendo para las mujeres:

- Una sobrecarga de trabajo relacionada con la nula o limitada incorporación de los hombres a las tareas domésticas, el cuidado de hijos/as, mayores...
- El avance de un nuevo modelo de mujer-sigue siendo un modelo- mucho más exigente, el de la “supermujer”, que es fuente de ansiedad, de impotencia, de estrés, y a la vez de autoestima.
- Un nuevo rol, que además es contradictorio, que es fuente de fragmentación de la existencia de las mujeres, de una existencia compleja y contradictoria, con la que es muy difícil manejarse y enfrentarse a las limitaciones. Estamos ante un rol conflictivo, por lo que tiene de exigente, y confuso, por lo que tiene de contradictorio.

Esta situación es vivida de forma individual, en un momento en el que se nos insiste con el mensaje de “si quieres, puedes”, lo que en muchas ocasiones no hace más que alimentar la tendencia al perfeccionismo y la no aceptación de los límites con los que contamos, tanto externos como internos. Curiosamente, uno de los rasgos de las personas que sufren la anorexia es el perfeccionismo y la autoexigencia.

Espero que este malestar femenino no acabe convirtiéndose en una vuelta al pasado ⁶, sino un reto que nos anime a reflexionar no sólo sobre el sentido y la utilidad de lo que hacemos, sino sobre los riesgos y consecuencias no deseadas que puedan tener nuestros discursos y sobre la necesidad de repensar continuamente el feminismo, a la luz de los cambios que se producen en la realidad.

1 Trabaja con mujeres jóvenes desde una perspectiva de género. Ha investigado especialmente los problemas relacionados con la insatisfacción ante la imagen corporal.

2 En el artículo de Joseph Toro, “La epidemiología de los TCA”, publicado en la revista Medicina Clínica, Vol 114, ° 14, 2.000, se aportan los siguientes datos: en 1960, 0,37 por 100.000 habitantes; en 1970, 0,64 por 100.000 habitantes; y en 1980, 6,30 por 100.000 habitantes.

3 El proceso de la civilización, Norbet Elías. Fondo de Cultura Económica. Madrid, 1987.

4 Cultura y simulacro. Kairos. Barcelona, 1.983

5 Se hace absolutamente necesario a su vez, reflexionar sobre cuáles son esos límites. Sobre qué límites de la vida consideramos han de ser aceptados -la muerte, ser bajitos/as,...-, y cuáles han de ser transgredidos -la limitación de la norma heterosexual para todos los seres humanos...-. Sobre los límites de aquellas cosas que pretendemos alcanzar. Sobre lo positivo que tiene empeñarse en buscar y luchar por “lo que no parece posible”, como impulso ético, como motor de transformaciones sociales.

6 Al respecto, es interesante la lectura de “Reacción”. La guerra no declarada contra la mujer moderna. Susan Faludi. Anagrama. la educación sentimental (1.993)

Cambios desiguales

Los cambios que se han producido han sido desiguales entre hombres y mujeres. Las mujeres nos hemos incorporado con más intensidad que los hombres a mundos inaccesibles hasta ahora (trabajo fuera de casa, sexualidad, expectativas vitales...) y que, se suponía, pertenecían exclusivamente a las mujeres (paternidad, tareas domésticas, mundo de los afectos...). Se trata de una cuestión que no es ajena al hecho de que, en tanto han sido los “saberes masculinos” los valorados socialmente, “los saberes femeninos” han sido considerados de menor valor social. En este sentido resulta curioso observar la acusación que desde los sectores más retrógrados se hace a los hombres que están cambiando: que si su mujer los tienen controlados, etc.