

LA PRESENCIA IGNORADA DEL CUERPO: CORPORALIDAD Y (RE)CONSTRUCCIÓN DE LA IDENTIDAD

Luis Botella,
Núria Grañó,
María Gámiz
y Marta Abey*

Resumen

Este trabajo presenta una síntesis crítica de investigaciones empíricas y desarrollos teóricos que avalan la importancia de la corporalidad en la construcción de la identidad y en su reconstrucción psicoterapéutica. Los planteamientos del artículo se centran en un marco conceptual constructivista relacional, y se ordenan siguiendo un esquema de trabajo basado en la dialéctica entre la construcción (social y personal) del self y la construcción del ideal (también en su doble faceta social y personal).

Palabras clave: Corporalidad, imagen corporal, self, constructivismo relacional.

Key words: Body, body image, self, relational constructivism.

Entre todos los objetos del mundo, el cuerpo humano ocupa un lugar especial: no es simplemente poseído por quien lo tiene, sino que a su vez lo posee y constituye a él. Nuestro cuerpo, en resumen, no es algo que tengamos. Es en gran medida quienes somos en realidad. Sin un cuerpo sería imposible tener experiencias y sensaciones propias; el cuerpo es el medio de nuestra vivencia y el instrumento de nuestra acción. (Miller, 1978, p. 6.; la negrita es nuestra).

La progresiva cognitivización de la psicología a lo largo de las cinco últimas décadas ha tenido sin duda consecuencias muy positivas, especialmente el incremento del conocimiento científico sobre los procesos mentales alejados ya de la estricta proscripción conductista de todo lo intrapsíquico. Sin embargo, el excesivo énfasis en lo cognitivo equiparado a procesos y funciones mentales superiores ha comportado también una lamentable despreocupación por ámbitos de la experiencia humana tan o más importantes que los intelectuales. Concretamente, el *cuerpo*, las *emociones* y las *relaciones* han quedado a veces relegados a un segundo plano en el discurso de la psicología científica.

En nuestro propio trabajo desde el Grupo de Investigación sobre Constructivismo y Procesos Discursivos (se puede encontrar un resumen de nuestras investigaciones en el web del grupo: <http://recerca.blanquerna.edu/constructivisme/>) hemos querido contribuir a corregir esa tendencia excesivamente racionalista de los enfoques cognitivos desde hace ya más de diez años (Botella, 1995). Concretamente, hemos recogido nuestro interés por las relaciones como base del desarrollo de la identidad en nuestros trabajos sobre constructivismo relacional (Botella, 2006) y la relevancia de las emociones como forma de construcción de significado en diferentes publicaciones al respecto (Botella, Miquel, Gallifa y Lasaga, 2006).

En este trabajo, en concreto, queremos llamar la atención sobre el tercero de los temas tradicionalmente relegados por la psicología cognitiva a los que nos referíamos en el título como *presencia ignorada* (con todo nuestro respeto por Viktor Frankl): el cuerpo. Este artículo forma parte de una de las líneas de trabajo de nuestro grupo, que se centra en el estudio de la construcción social y personal del género y la corporalidad, que ya ha dado lugar a diversas producciones científicas, p.e. el trabajo de Botella, Velázquez y Gómez (2006) sobre peso corporal e iden-

* Luis Botella, Núria Grañó, María Gámiz y Marta Abey
FPCEE Blanquerna, Universidad Ramon Llull, Barcelona
E-Mail: lluisbg@blanquerna.url.es
REVISTA ARGENTINA DE CLINICA PSICOLOGICA XVII p.p. 245-264
© 2008 Fundación AIGLE.

tividad femenina; el de Botella y Grañó (2008) sobre la construcción social del cuerpo femenino deseable; y el de Botella (en prensa) sobre la importancia de los aspectos rítmicos sensorio-motores en la construcción de significado.

Ciertamente lo referente a la corporalidad en general, y especialmente en su dimensión de imagen corporal, ha sido sospechoso de banal, cosmético o secundario respecto a todo lo que supuestamente era “psicológico”, “mental”, “intelectual” o “racional” en exclusiva. A pesar de las contribuciones pioneras de Freud y Piaget en cuanto a la consideración de lo corporal como parte intrínseca del desarrollo humano concebido como un todo, la cognitividad racionalista a la que nos referíamos al principio llevó probablemente a esta secundarización de lo somático en general y de lo corporal en particular.

Sin embargo, la trascendencia de lo corporal y la imposibilidad de fragmentarlo de “lo psicológico” concebido como exclusivamente intelectual resulta cada vez más evidente. Algunos ejemplos de esta relevancia son los siguientes (Cash y Pruzinsky, 1990):

- Entre las personas que se consideran menos atractivas se encuentra mayor incidencia de fobia social, ansiedad social y *locus* de control externo.

- La satisfacción personal con el propio físico correlaciona con el grado de ajuste social percibido.

- La falta de atractivo comporta un factor de riesgo para el desarrollo de diferentes patologías mentales (incluida la esquizofrenia), así como una complicación en el curso de su recuperación.

- El atractivo del paciente es considerado como uno de los factores que contribuye al buen pronóstico de la psicoterapia.

- Los problemas y síntomas asociados a la imagen corporal o a la corporalidad en general caracterizan a un buen número de patologías psicológicas (incluyendo los tan abordados trastornos alimentarios): la hipcondría, los trastornos dismórficos corporales, las alucinaciones somáticas propias de algunas formas de trastorno paranoide, los trastornos de identidad de género y las automutilaciones y autolesiones.

- Además, en los últimos años se han descrito otras formas menos comunes de patologías de la corporalidad tales como el síndrome de Munchausen, la adicción quirúrgica, la adicción a las transformaciones corporales cosméticas neo-tribales (tatuajes, *piercing*, escarificaciones, aros de extensión...), la adicción al ejercicio físico y la musculación (“vigo-rexia”) y la *apotemnophilia* (el deseo obsesivo de que se ampute una parte del propio cuerpo, normalmente una pierna, asociado a conductas parafilias de excitación sexual con parejas amputadas).

- Por otra parte, no hay prácticamente ningún trastorno psicopatológico sin correlatos en la esfera

de la corporalidad, y en algunos de ellos esos correlatos son especialmente nucleares: el desagrado por el propio físico, la falta de apetitos sensoriales y las preocupaciones excesivas por el cuerpo de los pacientes depresivos; las disfunciones corporales evidentes en los trastornos sexuales; las alteraciones de la imagen corporal en la psicosis...

- Por lo que respecta a la influencia de lo físico en lo psicológico, son evidentes los efectos traumáticos y en ocasiones emocionalmente devastadores de la pérdida de funciones o de partes del cuerpo debida a accidentes, cirugías invasivas o procesos patológicos, por ejemplo las desfiguraciones accidentales por quemaduras, las amputaciones quirúrgicas o como resultado de accidentes, las deformidades debidas a patologías genéticas o adquiridas...

Todo lo anterior nos lleva a plantear la seriedad e importancia de lo corporal en la construcción de la identidad, en su patología y en su reconstrucción terapéutica. Como muy bien destacan Cash y Pruzinsky (1990) en la misma línea que la frase de Miller con la que abrimos este trabajo, es evidente que el sentido del *self* se basa en nuestra experiencia corporal; al fin y al cabo no nacemos con un sentido del *self*, ipero sí inevitablemente con un cuerpo!

Desde una perspectiva constructivista relacional, consideramos que la identidad es tanto el producto como el proceso de la construcción de las narrativas del *self* (Botella, 2006). Dichas narrativas tienen una base discursiva y un substrato relacional y conversacional aunque sea en ocasiones en forma de conversación internalizada. En el proceso de construcción de la identidad, y específicamente en lo tocante al tema de este trabajo, proponemos una jerarquía de procesos (re)constructivos que permiten aclarar algunos de los puntos básicos relevantes en el ámbito de la corporalidad. Concretamente, nuestro esquema de trabajo consta de los siguientes puntos, más ciertas relaciones específicas entre ellos que dan lugar a conceptos de segundo orden que comentaremos más adelante:

1. Construcción del *self*
 - 1.1. Construcción social del *self*
 - 1.2. Construcción personal del *self*
2. Construcción del ideal
 - 2.1. Ideal social
 - 2.2. Ideal personal

Centraremos este artículo, pues, en una discusión de cada uno de los puntos de nuestro esquema que le servirá de índice. Previamente, y antes de centrarnos en cada uno de los puntos del esquema de trabajo, conviene aclarar que el término “construcción” en la acepción en que lo utilizamos tradicionalmente los

autores constructivistas implica un proceso activo de atribución de significado con correlatos emocionales y conductuales en el seno de relaciones y de discursos sostenidos interpersonalmente, y por tanto engloba los aspectos perceptivos, cognitivos, emocionales, conductuales y relacionales de la experiencia. Implica también un proceso de permanente reconstrucción, no un rasgo en el sentido psicométrico clásico así, en la línea de los planteamientos de los autores narrativos, la identidad no se considera en ningún momento un producto acabado o final, sino el resultado de un proceso de continua reelaboración en el seno de relaciones, discursos y narrativas cambiantes y en último término indeterminadas.

Por otra parte, conviene también especificar que no postulamos una frontera rígida entre los constructos referentes a “lo psicológico” y aquellos referentes a “lo físico”. Excepto en casos muy extremos e impermeables, la mayoría de constructos de identidad parecen describirse mejor como conjuntos borrosos (Botella, 2007), es decir, conjuntos cuyos elementos muestran una gama continua de grados de pertenencia, pasando por múltiples matices de gris y no sólo por el blanco o negro típicos de la lógica bivalente. Volveremos sobre este punto más adelante en referencia a nuestros estudios sobre correlatos psicológicos de las características físicas y viceversa.

Construcción del Self

El proceso al que nos referimos como construcción del *self* se refiere básicamente a la respuesta a la pregunta *¿cómo soy?* Dicha pregunta puede tener respuestas no necesariamente congruentes ni mucho menos idénticas según se adopte una perspectiva en tercera persona (*¿cómo soy según los demás?*) o en primera persona (*¿cómo soy según mi propio concepto de mi mismo/a?*). En el primer caso nos referimos a la construcción social del *self* y en el segundo a la construcción personal del *self*.

Construcción Social del Self

La construcción social del *self* ha sido objeto de centenares de estudios desde la psicología social, especialmente desde los ámbitos de la percepción y la categorización interpersonal. En general, todo un enorme *corpus* de literatura científica al respecto demuestra que las personas nos formamos impresiones basadas inevitablemente en la apariencia del otro (en su imagen social) y que relacionamos los constructos en que basamos dichas impresiones unos con otros a modo de construcciones constelatorias; es decir, fijando el ámbito de pertenencia de sus elementos

en otros constructos (Botella y Feixas, 1998). Ejemplos de este tipo de construcciones constelatorias centradas en el aspecto físico son algunos de los estereotipos que mencionan Cash y Pruzinsky (1990): *en general lo bello es bueno y lo feo es malo; lo “malo de lo bueno” es que las personas sumamente atractivas son egocéntricas, superficiales y poco fiables...*

Los resultados de uno de nuestros estudios sobre correlatos percibidos de la imagen corporal femenina (en este caso del peso) avalan este proceso de estereotipificación social a partir del físico (Botella, Velázquez y Gómez, 2006). En nuestro estudio solicitamos a 41 participantes (adolescentes y adultos de ambos sexos) que cumplimentasen una Rejilla de Constructos Personales a partir de la comparación sistemática de nueve fotografías de modelos femeninas que variaban en cuanto a su peso desde las claramente inferiores a lo normal, pasando por las que mostraban un peso ideal y llegando a las que tenían cierto sobrepeso aunque ni mucho menos obesidad mórbida.

Nuestros resultados indicaron que, independientemente del sexo y la edad de los sujetos de la muestra, todos ellos fueron capaces de atribuir características psicosociales y de identidad (tales como el grado de realización personal, profesionalidad o dinamismo) a las modelos cuyas fotografías se utilizaron como elementos de la Rejilla en base exclusivamente a su peso corporal. A las modelos que fueron calificadas de “gordas” se les atribuyeron en términos genéricos características de poca realización personal, poca dedicación a la imagen, alta sociabilidad, control bajo, poco dinamismo, formalidad elevada, poca profesionalidad, poca dedicación al cuerpo, alta artificiosidad, poco atractivo, y (en menor medida) elevada sinceridad, poca madurez y poca popularidad. De alguna forma, nos encontramos ante el discurso de “las mujeres gordas como fracasadas y dejadas pero simpáticas”, frente al de “las mujeres delgadas o normales como exitosas y atractivas pero menos simpáticas y sociables” (Véase Botella, Velázquez y Gómez (2006) para una discusión detallada del estudio).

En un segundo estudio diseñado para analizar el efecto en dirección opuesta (es decir, la atribución de rasgos físicos en función de dimensiones narrativas autodescriptivas puramente “psicológicas”), solicitamos a 77 participantes (29 mujeres y 48 hombres de entre 19 y 45 años) que leyesen tres descripciones narrativas diferentes. Ninguna de ellas hacía referencia a ningún rasgo físico distintivo, y estaban redactadas de forma que ni siquiera era posible estar seguro del sexo de su autor o autora. En esencia, una presentaba la descripción de una persona segura de sí misma, satisfecha con su vida, con gustos sofisticados y socialmente exitosa. La segunda presentaba la des-

cripción de una persona sencilla y natural que decía haber superado dificultades en la infancia hasta llegar a aceptarse tal como era ahora y a no sobrevalorar lo superficial. La tercera describía a alguien con un carácter sumamente firme y entregado sobre todo a la consecución del éxito profesional aún a costa de las relaciones personales.

Tras haber leído las tres narrativas solicitamos a los participantes que evaluaran su agrado hacia cada una de las personas que describían (*interés psicológico*) así como su posible deseo de conocerlas (*atractivo psicológico*). Les mostramos luego tres retratos (fotografías sólo del rostro) de tres mujeres jóvenes que variaban en su grado de atractivo físico: una de ellas mucho más atractiva que las otras dos. Les pedimos entonces que evaluaran el atractivo de cada una de las tres modelos que aparecían en los retratos (*atractivo físico*). Tras ello les dijimos que cada una de las narrativas que habían leído correspondía a una de las mujeres de los retratos (lo cual no era cierto, las narrativas habían sido redactadas por nosotros) y les solicitamos que especificasen qué narrativa correspondía a cada una según su opinión (*atribución de rasgos físicos según características psicológicas*). Por último, les pedimos que reevaluaran su agrado por cada una de las personas que describían las narrativas ahora que les habían atribuido un rostro (*interés general*) así como su posible deseo de conocerlas (*atractivo general*).

Por lo que respecta al interés psicológico, nuestros resultados indicaron que la mejor evaluada fue la segunda narrativa (la de la persona sencilla y natural) con una puntuación media de 3,13 y una desviación típica de 0,64 (en una escala Lickert de 0 a 4); además en este caso la evaluación hecha por las mujeres de la muestra era significativamente superior a la que hacían los hombres. Las siguientes narrativas en orden de preferencia fueron la primera (la de la persona sofisticada y exitosa) con una puntuación media de 2,66 y una desviación típica de 0,85 y finalmente la tercera (la de carácter firme y riguroso) con una puntuación media de 2,17 y una desviación típica de 0,98 en estos dos casos no se constataron diferencias de género. Las diferencias de las medias de las tres evaluaciones fueron estadísticamente muy significativas ($p < 0,001$).

En referencia al atractivo psicológico, la mejor evaluada fue la segunda narrativa (la de la persona sencilla y natural) con una puntuación media de 1,83 y una desviación típica de 0,38 (en la misma escala Lickert de 0 a 4); también en este caso la evaluación hecha por las mujeres de la muestra era significativamente superior a la que hacían los hombres. Las siguientes narrativas en orden de preferencia fueron la primera (la de la persona sofisticada y exitosa) con una puntuación media de 1,60 y una desviación típica de 0,59 y finalmente la tercera (la de carácter firme

y riguroso) con una puntuación media de 1,23 y una desviación típica de 0,65 en estos dos casos no se constataron diferencias de género. Las diferencias de las medias de las tres evaluaciones fueron estadísticamente muy significativas ($p < 0,001$). Además en los tres casos, la relación entre el interés manifestado por la persona descrita en la narrativa y la evaluación de su atractivo antes de atribuirle unos rasgos físicos determinados fue estadísticamente muy significativa ($p < 0,001$).

Por otra parte, los participantes establecieron diferencias entre las tres mujeres que aparecían en las fotografías en cuanto a la evaluación de su atractivo pero sólo entre la fotografía de la mujer más atractiva (puntuación media de 3,22 y desviación típica de 0,85) y las otras dos (con una puntuación media de 1,49 y 1,43 y desviaciones típicas de 0,93 y 0,92 respectivamente). Este patrón no se vio afectado por la variable género. Lo interesante es que los participantes en el estudio atribuyeron mayoritariamente la narrativa de la persona sofisticada y exitosa a la foto de la mujer más atractiva de las tres. Las narrativas de la persona sencilla y natural y la de carácter firme y riguroso se atribuyeron a las dos menos atractivas también de forma mayoritaria, si bien en el patrón de atribución no fue tan unánime como en el primer caso.

Todos estos datos arrojan luz sobre la conexión intrínseca que se establece entre “lo físico” y “lo psicológico” en los procesos de construcción social del *self* y a los que hacíamos referencia al mencionar la borrosidad de tal discriminación. De hecho, el proceso puede ser más complejo de lo que parece y no deberse a un simple estereotipo “irracional” o a una especie de esteticismo superficial, sino a una auténtica profecía de autocumplimiento como discutiremos tras ocuparnos del siguiente punto de nuestro esquema de trabajo.

Construcción Personal del Self

La construcción personal del *self* ha sido, desde siempre, objeto de interés de filósofos y psicólogos y más recientemente uno de los temas estrella de las neurociencias en general. Resultaría obviamente imposible abarcar la inmensa cantidad de desarrollos a los que este tema ha dado lugar a lo largo de la historia del pensamiento. En lugar de ello, incluimos a continuación una síntesis de los puntos básicos de una visión de la conciencia de uno mismo desde el constructivismo relacional coherentes con las neurociencias contemporáneas (lo que se ha denominado *constructivismo neuronal*) combinados con la taxonomía de niveles y funciones de la experiencia corporal elaborada por Shontz (Cash y Pruzinsky, 1990) a partir de su revisión de autores anteriores.

Nivel I: Esquema corporal.

Definición: Percepción del cuerpo como objeto en el espacio y como fuente de placer o dolor.

Funciones del cuerpo relacionadas: El cuerpo como registro sensorial y procesador de información.

Aportaciones del constructivismo neuronal:

- El conocimiento de la realidad, incluida la conciencia de uno mismo, se concibe como construcción y no como mero registro pasivo: funcionamiento proactivo de los órganos de los sentidos incluidos los propioceptivos.
- Concepción múltiple del conocimiento: una buena parte de él se concibe como tácito, implícito, preverbal o inconsciente si bien se trata de un inconsciente diferente del postulado por el psicoanálisis freudiano, dado que no está necesariamente relacionado con pulsiones instintivas ni con conflictos sexuales. Redes ocultas de procesamiento neuronal como base del conocimiento tácito.
- Papel activo y reconstructivo del recuerdo. Memoria somática preactiva.

Nivel II: Sí mismo corporal (*body self*).

Definición: Discriminación entre *yo* y *no yo*. Desarrollo de conceptos centrados en la corporalidad (p.e., arriba vs. abajo; cerca vs. lejos; delante vs. detrás; esto vs. eso; aquí vs. allí; ahora vs. antes...).

Funciones del cuerpo relacionadas:

- El cuerpo como fuente de necesidades, impulsos, instintos...
- El cuerpo como instrumento de actos propositivos.
- El cuerpo como estímulo para uno mismo.

Aportaciones del constructivismo neuronal:

- Papel proactivo y propositivo de los procesos de construcción de significado. Cualquier proceso cognitivo se considera esencialmente anticipatorio, no una mera reacción a las circunstancias o estímulos circundantes. Por lo tanto, la conexión temporal entre pasado, presente y futuro se considera un componente clave de la conciencia, incluida la conciencia de uno mismo.
- Concepción anticipatoria del conocimiento como proceso de predicción y consiguiente validación o invalidación, no como establecimiento de asociaciones en ausencia de expectativas. Conocimiento de uno mismo como anticipación.
- Papel modulador de la complejidad cognitiva por lo que respecta a la flexibilidad de respuesta conductual. Complejidad del *self* como variable moduladora del desarrollo psicosocial.

Nivel III: El cuerpo como discurso y objeto de discurso.

Definición: Dimensión simbólica y analógica de la corporalidad (metáforas corporales, sueños, imágenes, símbolos, mitos...).

Funciones del cuerpo relacionadas:

- El cuerpo como estímulo para los demás.
- El cuerpo como instrumento expresivo.

Aportaciones del constructivismo neuronal:

- Naturaleza narrativa y discursiva de la memoria y de la identidad: narrativas del *self*.
- Primacía de la atribución de significado como base de los procesos cognitivos. Noción contextual de significado es decir, atribuir significado a una experiencia es posicionarla en una red interconectada de significados preexistentes validados en experiencias previas. La identidad concebida como posicionamiento discursivo.
- Relación intrínseca entre lo psicológico y lo somático, de forma que las circunstancias vitales y el significado atribuido a ellas pueden tener repercusiones directas en nuestra salud física y mental y viceversa.

Nivel IV: El cuerpo como concepto.

Definición: Conocimientos sobre el cuerpo adquiridos como parte de la cultura y la educación y no necesariamente de la experiencia directa.

Funciones del cuerpo relacionadas:

- Conciencia cognitiva del cuerpo como entidad abstracta.
- La experiencia corporal como mundo privado.

Aportaciones del constructivismo neuronal:

- Relación dialéctica entre los procesos personales y sociales de construcción de la realidad y la función validadora o invalidadora de dicha realidad.
- Constricciones mutuas entre subsistemas sustentadas en una dinámica sistémica primacía de lo nuclear respecto a lo periférico.
- Desarrollo concebido como aumento de la complejidad y de la autoorganización: de los sistemas simples (indiferenciados y no integrados) a los complejos (diferenciados e integrados).

Así, la construcción personal del *self* en su dimensión de corporalidad incluye desde la dimensión más sensorio-motora del esquema corporal, que se adquiere en etapas evolutivas tempranas y se pierde sólo en caso de graves afectaciones neurológicas, hasta la dimensión conceptual del cuerpo como objeto de conocimiento, en un nivel máximo de complejidad y autoconciencia.

Todo lo anterior se hace evidente en algunos de los puntos que Cash y Pruzinsky (1990) sintetizan como temas recurrentes en la investigación sobre imagen corporal. Por ejemplo, en este terreno se hace especialmente claro que la conciencia (y/o experiencia) de la propia corporalidad trasciende y a la vez integra las clásicas distinciones entre procesos perceptivos, cognitivos, emocionales, conductuales y relacionales como ya mencionábamos al inicio de este trabajo. De hecho, la imagen corporal, es decir, la construcción personal del *self* en la dimensión más física, es tan sumamente subjetiva que parece seguir una máxima del constructivismo más radical: la independencia funcional entre la realidad "objetiva" y su construcción "subjetiva". Así, nos encontramos con que estudio tras estudio se demuestra que la correlación entre la construcción social y personal del *self* es prácticamente nula. Cash y Pruzinsky (1990) mencionan algunos de los más investigados: (a) personas que se consideran mucho más (o mucho menos) atractivas de lo que los demás opinan; (b) pacientes con trastornos alimentarios o somatoformes que perciben su cuerpo de forma radicalmente diferente a todos los demás; y (c) pacientes que demandan cirugía estética por supuestos defectos que les preocupan mucho más que a quienes les conocen.

Otro de los fenómenos que dificulta el establecimiento de una frontera clara entre lo objetivo y lo subjetivo en este terreno es que, tal y como también señalan Cash y Pruzinsky (1990), está muy demostrado que nuestra imagen corporal (y nuestra actitud y

emociones al respecto de ella) tiñe nuestra percepción de modo que, como en el caso del huevo y la gallina, llega a ser difícil distinguir qué fue primero. También en este caso parece que se hace evidente la operación de capas ocultas de procesamiento neuronal que hacen que lo que nos parece la "realidad" tanto interna como externa sea de hecho el resultado de un filtraje y una organización considerable previa a nuestra conciencia. Por ejemplo, a una paciente en psicoterapia obsesionada con la idea de tener una nariz sumamente antiestética (y que de hecho solicita cirugía simultáneamente a la psicoterapia) le parece ver el mundo sólo a través de ese supuesto rasgo: se compara siempre e inevitablemente con los demás respecto a su nariz y considera que todos hacen lo mismo. Su sistema de constructos en lo referente a apéndices nasales es de una complejidad tan enorme como disfuncional, impidiéndole (perdón por el fácil juego de palabras) ver más allá de sus narices.

La Dialéctica entre lo Social y lo Personal

Está claro que tanto en la construcción del *self* en general como en sus dimensiones de corporalidad en particular la relación entre construcción social e individual no es lineal sino dialéctica. En el mismo sentido que el concepto de causalidad circular postulado por el pensamiento sistémico, lo social influye en lo personal que a su vez influye en lo social en un bucle sin fin.

Esta influencia recíproca entre la imagen que los demás se forman de nosotros y la que nos formamos de nosotros mismos es evidente para cualquier explicación psicológica de la formación del autoconcepto no exclusivamente solipsista: está claro que la imagen que nos formamos se basa en nuestra construcción personal de las reacciones que provocamos en los demás. Al primer autor de este trabajo se le hizo evidente este fenómeno cuando su hija María, de tres

años de edad, ante la evidencia de que la gente la miraba al cruzarse con ella por las calles de Barcelona y le sonreía, como es habitual (al menos en países latinos) cuando uno se cruza con una encantadora niñita de tres años, le preguntó muy seria: “Papi, ¿por qué la gente se alegra tanto de verme?”

Ejemplos concretos de esta dialéctica demostrada en la investigación sobre imagen corporal son algunos de los siguientes (Cash y Pruzinsky, 1990):

- La conducta de los demás hacia uno varía sustancialmente en función de su atractivo percibido, en general en la línea de mayor agrado hacia quienes son considerados atractivos y mayor desagrado hacia quienes no lo son. Este efecto se ha demostrado incluso en situaciones en que parece impensable que afecte el atractivo físico: los bebés más atractivos reciben más atenciones no sólo del personal de la *nursery* sino incluso de sus padres y madres; los niños y niñas más atractivos reciben mayores atenciones de sus maestros y de sus compañeros de clase; los adultos más atractivos evocan en los demás más conductas de complacencia, honestidad, auto-revelación y ayuda prosocial; en el entorno laboral el atractivo discrimina favorablemente en cuanto a la probabilidad de ser contratado y la evaluación de las tareas llevadas a cabo; incluso, sorprendentemente, en sistemas judiciales como los anglosajones, mucho más basados en procesos de influencia social que los napoleónicos, el atractivo del imputado ha demostrado influir en la sentencia.

- El atractivo físico también ha demostrado tener consecuencias discriminatorias en algunos casos; por ejemplo cuando las mujeres atractivas optan a puestos de trabajo tradicionalmente masculinos, son discriminadas negativamente. Otra consecuencia en ocasiones indeseable en este caso es que las mujeres atractivas son más frecuentemente objeto de aproximaciones erotizadas no bienvenidas por ellas. Además, tanto hombres como mujeres tienen tendencia a atribuir el éxito de las mujeres atractivas a su atractivo en lugar de a sus capacidades.

- En el caso de las mujeres la influencia mutua entre imagen corporal y autoconcepto es especialmente relevante: la influencia de los aspectos físicos de la construcción personal del *self* sobre el autoconcepto en general ha demostrado ser mucho más determinante para las mujeres que para los hombres probablemente por una combinación de factores biológicos y socioculturales de los que nos ocuparemos más adelante. Esta mayor influencia, unida al hecho de que el porcentaje de mujeres insatisfechas con su imagen corporal en prácticamente todos los estudios realizados hasta la fecha es mayor que el de hombres insatisfechos (un 33% de mujeres por término medio respecto a un 25% de hombres), hace que sea evidente que la relación de la mujer con su cuerpo en

cuanto a la construcción de su autoconcepto puede en muchos casos ser problemática y causa de un cierto grado de malestar psicológico.

- En estudios en que se manipulaba la variable “atractivo físico percibido” (por ejemplo, el clásico experimento de hacer creer a un hombre que habla por teléfono con una mujer muy atractiva sin que sea así) se ha demostrado que el efecto es claramente circular. En estos casos no sólo es el hombre quién evalúa la conversación posterior como más interesante sólo por el hecho de creer que habla con una mujer atractiva, sino que la mujer que colabora en el estudio suele informar de lo mismo. Parece que el hecho de ser tratado como si se fuese atractivo crea un contexto conversacional en que es mucho más posible manifestar los aspectos más atractivos de uno mismo, el Efecto Pigmalión en su demostración más literal.

- El efecto contrario (inhibición conductual y relacional debida a la percepción de falta de atractivo) también se ha demostrado repetidamente. Por ejemplo, los pacientes que solicitan cirugía estética en general han desarrollado toda una serie de estrategias defensivas y evitativas de algunas formas de contacto social que, de nuevo de forma circular, los hacen ser considerados menos atractivos aún, y acaban configurando un estilo de personalidad tímido, retraído y poco sociable, con las consiguientes consecuencias indeseables para su autoconcepto.

- Este patrón de retraimiento social es extremo en el caso de deformidades congénitas o adquiridas, que en algunas situaciones llegan a comportar el ostracismo o el auténtico escarnio social. No hace tanto que las personas con ciertos tipos de deformidades eran consideradas fenómenos de feria, y en algunas zonas del planeta aún lo son. Aún en pleno siglo XXI y con todo nuestro trasfondo de posmodernidad y corrección política, una breve excursión por Internet revela no sólo que no estamos muy lejos de las “barracas de los monstruos” de siglos pasados sino que incluso las hemos superado en perversidad y fetichismo decadente. Aunque ahora su ubicación no sea física sino hiperespacial eso más bien agrava el fenómeno al democratizar la perversidad y ponerla al servicio de cualquiera.

- Ambos efectos, tanto el de fomento conductual y relacional del atractivo como el de inhibición conductual y relacional de su falta, han demostrado correlacionar no con el atractivo “objetivo” evaluado socialmente, sino con la construcción personal de este. Así, las personas convencidas de su atractivo y seguras de su físico y de su presentación social en general actúan de forma que aumentan las posibilidades de ver ese atractivo confirmado, mientras que las que están convencidas de resultar poco agradables o desagradables actúan de forma que aumentan las

posibilidades de verse relegadas a un segundo plano social. De nuevo nos encontramos ante una auténtica profecía de autocumplimiento.

Construcción del Ideal

Además de la dialéctica entre lo externo y lo interno, lo social y lo personal, hay otra que resulta relevante para el tema de este trabajo; la que se da entre lo que somos y lo que deseáramos ser—o lo que se nos hace creer que deberíamos ser. Es la dialéctica eterna entre la “realidad” y el deseo; entre nuestra construcción subjetiva de nosotros mismos y la construcción igualmente subjetiva de las definiciones culturalmente contingentes y consensualmente validadas de lo que resulta deseable y atractivo (Fallon, 1990).

También en esta dimensión de la construcción del *self* nos resulta útil distinguir una perspectiva en tercera persona (*¿qué es deseable y atractivo según los demás?*) de otra en primera persona (*¿qué es deseable y atractivo según mi propio criterio?*). En el primer caso nos referimos a la construcción del ideal social y en el segundo a la construcción del ideal personal.

Nuestros trabajos hasta el momento se han centrado especialmente en la construcción social del cuerpo femenino deseable y atractivo, no del masculino. Esto se debe, además de a las razones esgrimidas anteriormente en cuanto a la mayor influencia de la imagen física en la construcción de la identidad femenina y la mayor incidencia de insatisfacción corporal entre las mujeres en nuestra cultura, al hecho de que prácticamente un 80% de los casos que atendemos en nuestro servicio psicoterapéutico son mujeres. Por ello, en los apartados que siguen nos detendremos especialmente en la construcción del cuerpo femenino y, más concretamente, en la tan relevante dimensión del peso corporal.

Ideal Social: La Construcción Social del Cuerpo Femenino Deseable

Por lo que respecta a los rasgos que conforman un cuerpo femenino deseable y atractivo, es muy posible que se den una serie de invariantes culturales que tienen mucho que ver con la biología y la historia evolutiva de la especie humana. Sin duda el autor que más sistemáticamente se ha ocupado de esta cuestión es el zoólogo Desmond Morris, que en su abordaje etológico de la conducta humana hace décadas que planteó la hipótesis neoténica. La *neotenia* consiste en el mantenimiento de características infantiles en los individuos adultos de la especie. Según Morris (2004) en la especie humana esas

características infantiles, por ejemplo, el mantenimiento aun en los adultos de una curiosidad innata por lo novedoso o por el juego, han tenido un valor evolutivo de supervivencia al constituir el fundamento de la sociabilidad y curiosidad que nos han permitido adaptarnos a múltiples entornos y extendernos por todo el planeta. Por lo que respecta a las diferencias de género, la diferenciación sexual ha hecho que la mujer adulta conserve más aspectos infantiles en su anatomía y el hombre adulto en su conducta.

La atracción física (al menos la heterosexual) se basa en los rasgos diferenciales específicos de cada sexo, lógicamente lo que nos atrae porque destaca como sexualmente tipificado es lo que diferencia un género del otro. Eso explica porque determinados rasgos de la mujer, que connotan femineidad precisamente por ser distintivamente típicos del género femenino, resultan más atractivos. Morris hace un análisis detallado de todos ellos, literalmente desde la cabeza a los pies, y en su valoración de los rasgos más juveniles y más sexualmente tipificados del género femenino como más atractivos, coincide con la de muchos otros antropólogos y biólogos que señalan que en todas las culturas los rasgos del cuerpo femenino deseable son los de las jóvenes identificadas como miembros aceptados, familiares y reconocidos de esa cultura. Por ejemplo, Kalick (1978) ya advertía que entre los rasgos femeninos invariablemente considerados atractivos por todas las culturas se encontraban precisamente los más sexualmente tipificados y más característicos de las hembras jóvenes de nuestra especie: no sólo senos y caderas rotundas y firmes, sino también suavidad curvilínea en lugar de angularidad, turgencia en lugar de flaccidez, piel firme y tersa en lugar de avejentada y simetría corporal en general.

Sin embargo, como también destacan expertos en la materia, a pesar de esas invariantes culturales en la valoración de los rasgos femeninos atractivos, la biología (o en este caso la anatomía) no es un destino, sino un dato más que entra en un juego de normas sociales y gustos estéticos cambiantes y en evolución. En este sentido, a lo largo de la historia el cuerpo femenino ha sido sistemáticamente presentado y representado como objeto estético y sexual no sólo en su desnudez, sino, para complicar aún más las cosas, tras la fachada de todo un sinfín de prendas y complementos que responden a la enorme variabilidad cultural de la moda, ilustrando así los valores de la sociedad de cada momento. Saltzberg y Chrisler (1995), por ejemplo, destacan como en nuestra cultura el atractivo físico se considera un prerrequisito de la femineidad pero no necesariamente de la masculinidad, es decir, una mujer se considera más “femenina” cuanto más atractiva resulte, pero un hombre no es más “masculino” por el hecho de

ser más atractivo, y en algunos momentos históricos un hombre demasiado atractivo se ha considerado afeminado. En general la connotación habitual de “masculinidad” es la fuerza y la firmeza de carácter, no el atractivo. Probablemente por eso el margen de variabilidad de la moda y la cosmética femenina ha sido siempre muchísimo mayor que el de la masculina, con la discutible excepción de estas últimas décadas. En este caso el argumento psicosocial coincide con el etológico de Morris (2004).

De hecho, algunos de los autores que se ocupan de este tema desde perspectivas feministas y socio-críticas destacan que la división de los roles sexuales en nuestra sociedad hace que, básicamente y parafraseando a John Berger (1972), “los hombres miren a las mujeres y las mujeres se hagan mirar, o se miren a sí mismas siendo miradas por los hombres*”. En este sentido la “feminidad” no se considera un fenómeno natural consecuencia inevitable de nacer mujer, sino una creación de la mirada masculina, internalizada por las propias mujeres en forma de modelos (de conducta, estéticos, sexuales...) a seguir.

Figura 1. La Venus del Espejo. Velázquez (1648)



Figura 2. Olympia. Manet (1863)



Las diferentes culturas varían en lo que consideran un cuerpo femenino atractivo — si bien curiosamente casi todas se fijan en las mismas zonas de la anatomía femenina. Por ejemplo, el estudio antropológico clásico de Ford y Beach (1951) ya demostraba que diferentes sociedades “primitivas” valoraban como atractivos aspectos del cuerpo femenino diferentes (y no siempre había acuerdo entre miembros de una misma cultura). Así, el cuerpo femenino esbelto era valorado positivamente por 6 de las sociedades estudiadas por Ford y Beach, pero 13 de ellas valoraban los cuerpos gruesos y 5 los de complexión media. Otras de las observaciones de estos autores no dejan de sorprender, por ejemplo sólo una de las sociedades analizadas valoraba las caderas y la pelvis delgadas, mientras que 6 encontraban atractivas a las mujeres con caderas y pelvis anchas. Igualmente, los pechos turgentes típicos del gusto occidental eran considerados atractivos por el mismo número de sociedades (dos) que los pechos largos y colgantes.

Es interesante advertir que estas variaciones no invalidan el argumento etológico de que lo que se valora como atractivo en la mujer de un grupo étnico determinado son las características distintivas de la mujer joven de ese grupo étnico. Es muy posible que las variaciones genotípicas y fenotípicas esperables en la especie humana sean las responsables de que en un grupo étnico concreto las jóvenes en edad fértil tengan los pechos más o menos turgentes, las caderas más o menos anchas, o las nalgas más o menos protuberantes, siendo esos rasgos los que pasan al imaginario colectivo como atractivos y deseables.

Con todo, en el seno de una única sociedad, la occidental, un breve repaso de los cambios que se han producido, a lo largo de la historia, relacionados con el cuerpo femenino deseable hace evidente la dimensión de construcción social implícita en esta cuestión. Por ejemplo, Saltzberg y Chrisler (1995) resumen estos cambios en lo que se ha considerado históricamente un cuerpo femenino atractivo así:

- Siglo XVI: pecho plano, cintura de 35 cms.
- Siglo XVII: pecho y caderas anchas, complexión pálida.
- Siglo XIX: cintura estrecha, caderas y pechos voluminosos que ya se valoraban como atractivos en la Creta del siglo VI A.C. y que reaparecen a los años 40-50 del siglo XX.
- Años 20: piernas y caderas delgadas, pecho pequeño — moda Charleston. Las primeras Miss América de los años 20 tenían una medida promedio de 81/63,5/89 y ninguna de ellas tenía el perímetro del pecho mayor que el de las caderas.

(*) Con la noción de “mirarse a sí mismas siendo miradas” Berger se refiere a la multitud de representaciones pictóricas en que aparecen mujeres desnudas mirándose al espejo mientras son pintadas. Esta situación es casi inexistente en los cuadros que representan hombres excepto en el caso de Narciso — con las connotaciones de conducta anormalmente auto-referencial. La mirada femenina indirecta (por ejemplo la de la Venus del Espejo de Velázquez que aparece en la figura 1) parece más aceptable que la directa al pintor, considerada a menudo excesivamente sexual en situaciones de representación del desnudo femenino (como se hace evidente por ejemplo en el escándalo que provocó al 1865 el cuadro de Manet Olympia de la figura 2 por la mirada directa y descarada de la modelo).

- Años 40 y 50: figura de reloj de arena— los proverbiales 90/60/90.
- Años 60: cuerpo delgado y juvenil, melena suelta— la moda *hippie*.
- Años 70: cuerpo delgado, bronceado y con aire sensual— la moda *disco* de Studio 54 y el estilo de California.
- Años 80: cuerpo delgado, bronceado y con aire sensual pero, además, musculoso y “en forma”, de nuevo un derivado de la moda Californiana del *body building* y la *beach culture*.
- Años 90: cuerpos delgados con grandes pechos— el estilo de Hollywood con la colaboración casi inevitable de la cirugía estética (implantes de silicona, labios de colágeno, *botox*, liposucciones, *liftings*...)

En esta breve reseña ya se hace evidente un aspecto a destacar: la evolución del cuerpo femenino deseable en occidente corre paralela a la de la moda. Morris (2004) menciona la teoría de la “migración de zonas erógenas” en la moda femenina, y Hollander (1978) se basaba en la misma idea al proponer que en las culturas con modas cambiantes en el vestir las definiciones de belleza a menudo siguen las de los estilos en boga. En resumen, las zonas de la anatomía femenina que resultan más destacadas por la moda en cada momento histórico reciben más atención estética, lo cual resulta lógico si se tiene en cuenta que en algunos casos el resto de la anatomía es sólo exhibida en la más absoluta intimidad.

A continuación revisaremos brevemente algunos de estos períodos y los cambios que se dan entre ellos. Nuestra intención es la de argumentar la tesis que el discurso de la moda y, cuando esta se ha convertido en un negocio mundial, la publicidad que la rodea crea progresivamente la noción de que el cuerpo femenino atractivo ha de ser marcadamente delgado para resultar atractivo. Aun así, se trata de un mensaje con finalidades básicamente comerciales dirigidas sobre todo a las mujeres y en los últimos años a las niñas y adolescentes como consumidoras y posibles *fashion victims*.

En este sentido, la historia del cuerpo femenino atractivo en el arte del desnudo y hasta en el erotismo (dirigido claramente a los hombres) no confirma este atractivo de los cuerpos delgados, sino una cierta uniformidad en el estilo de cuerpo femenino equilibrado— lo que se ha denominado una “belleza clásica” y que coincide con los criterios detallados por ejemplo en el trabajo de Morris (2004). Es decir, especialmente desde el momento en que la moda y la imagen se transforman en industria, cuando se trata de presentar el cuerpo femenino deseable a hombres (por ejemplo en el arte y el erotismo), las curvas y los cuerpos voluptuosos son la norma, pero cuando se trata de presentarlo a las propias mujeres (por ejem-

plo en la publicidad de ropa, complementos o productos dietéticos) entonces el cuerpo deseable es más delgado que el del 95% de las mujeres a las cuales va destinada la imagen de la que se trate. Básicamente, se trata de crear la idea que una está tan lejos del ideal de cuerpo femenino que le es urgente adquirir lo que se anuncia. Dejaremos de lado en nuestra discusión las referencias a los cambios corporales logrados mediante la cirugía— aunque el tema es ciertamente fascinante y relevante— porque de otra forma este trabajo se haría demasiado extenso.

En la cultura griega influenciada por el idealismo estético, la proporcionalidad, el equilibrio y la expresividad de la figura humana ya se valoraba la estética de un cuerpo equilibrado. Las diosas griegas eran representadas con torsos corpulentos que expresaban serenidad, nobleza y dignidad y la imagen de la mujer tenía que representar salud y fertilidad. Probablemente esa imagen que hoy en día asociamos a corpulencia provenga de las proporciones que se imponían al torso femenino equilibrado; siguiendo la fórmula matemática de la “Sección Áurea” la distancia entre los pezones, entre la parte inferior del pecho y el ombligo, y entre el ombligo y la cadera debía ser la misma. En la figura 3 aparece la representación clásica de la diosa Palas Atenea que ejemplifica estos rasgos— aunque con la túnica puesta es difícil apreciarlo.

Figura 3. Palas Atenea. Copia de Giustiniani del original griego datado a finales del s.V o principios del IV a.C.



La asociación entre la imagen de la mujer y la de la maternidad sigue muy vigente en la época medieval en la que el arte era esencialmente religioso, si bien el Cristianismo con su visión del desnudo como impúdico y la sexualidad como pecaminosa y sólo justificable como orientada a la procreación añade la

obligación de representar la imagen femenina como casta y pura. En las figuras 4 y 5 aparecen dos representaciones pictóricas extraídas del *Tacuinum Sanitas* datadas en el Siglo XIV. Se puede comprobar como en las dos el cuerpo femenino queda completamente oculto bajo unos vestidos sólo distinguibles de su contrapartida masculina porque la vestimenta masculina es más corta, en la figura 4, el personaje de la izquierda es un hombre. Se ha de tener en cuenta que se trata de ropa de trabajo doméstico de mujeres de clase media; en el caso de las ostentosas ropas de la realeza las diferencias de género eran bastantes obvias. Más adelante en el Renacimiento se recuperan los ideales de la cultura clásica: un cuerpo estético y equilibrado, pero continúa la representación de la imagen femenina maternal y robusta. Se observa ya la relación entre vestido y cuerpo deseable: con sayas que cubren el cuerpo a modo de saco no tiene demasiada importancia el contorno de los muslos o el perímetro de las caderas. Sin embargo, sí existía ya toda una serie de criterios de belleza del rostro femenino, como indican los cantares y producciones literarias de la época.

Figura 4. Tacuinum Sanitas de Casacatsnsev (S. XIV)



Figura 5. Tacuinum Sanitas de Viena (S. XIV)



Es sobradamente conocida la representación de la belleza femenina plasmada por Rubens en “Las Tres Gracias” (ver figura 6) que da lugar a la tan comentada valoración estética barroca de la exuberancia y la morbidez de la carne. Volveremos más adelante a tratar este punto, ya que es el argumento habitual que se utiliza para defender que la imagen de cuerpo femenino deseable ha evolucionado hacia modelos cada vez más delgados. Esto no deja de ser controvertido, pues la Venus del Espejo de Velázquez de la Figura 1 data sólo de 21 años después y en cambio presenta un esquema de belleza clásica sin indicio alguno ni de obesidad ni de sobrepeso; más bien presenta una figura sorprendentemente contemporánea (de “curvas deliciosamente modernas” según la afortunada expresión de Fallon, 1990).

Figura 6. Las Tres Gracias. Pieter Paul Rubens (1627)



Esta idea cambia en la época victoriana cuando la mujer debe combinar la esbeltez y las curvas mediante los corsés que propiciaban la yuxtaposición de un busto grande con una cintura estrecha. Como consecuencia del uso de los corsés cada vez más extremados (ver las figuras 7 y 8) se producían dificultades respiratorias y hasta algunas costillas rotas— iparece ser que las *fashion victims* tienen una historia secular! Paralelamente aparece el estereotipo de mujer frágil, débil, tímida, pálida y delicada que dejaba atrás el estereotipo de mujer robusta y maternal de épocas anteriores.

Figura 7. Anuncio de corsé (1880)



Figura 8. Anuncio de corsé (1881)



Décadas después, las jóvenes de la *Belle Époque* siguen la moda *Coco Chanel*, un estilo que comparado con los corsés de la época de sus madres, resultaba más cómodo y práctico. La moda femenina consistía en vestidos rectos hasta las rodillas o más arriba, que permitían los movimientos de bailes tan escandalosos en su momento como el Charleston (ver figuras 9 y 10). La belleza femenina se centra en esas décadas en un rostro de rasgos infantiles exagerados por un maquillaje acentuadamente pálido, unos ojos profundos con pestañas que acentúan su aire misterioso y el uso de lápices de labios de rojos intensos para dibujar el tan en boga “arco de Cupido” junto a la exposición, por primera vez en muchas décadas, de unas esbeltas y torneadas piernas enfundadas en ligeras y transparentes medias que acentúan su brillo, tersura y suavidad y alargadas artificialmente por sofisticados y ultrafemeninos zapatos de tacón

(como atestiguan las estrellas del cine de la época, tales como Mary Pickford).

Los corsés se abandonan gracias a campañas en contra, encabezadas, entre otros, por pioneros de la alta costura del momento como Paul Poiret. El abandono del corsé lleva a la transición hacia una ropa interior más similar a la actual (o hasta el límite de una mínima expresión, como se aprecia en la figura 11) que da lugar a la expresión “*debutante slouch*” por la informalidad que comporta en la postura corporal y la relajación general de las normas sociales (en la figura 11 se hace evidente una actitud bastante relajada y hasta atrevida de la joven hacia su contertuliano para los rígidos estándares de 10 años antes).

Para ajustarse a la imagen de chica *charleston* (joven, dinámica y libre de las represiones de la generación anterior) las chicas con más pecho incorporaron la costumbre de vendárselo para disimularlo—los primeros sujetadores tenían la función de disimular el pecho. Esta costumbre coincide con la aparición de la moda de la esbeltez y de las dietas y los regímenes para mantener este cuerpo delgado la primera conferencia científica dedicada a estudiar la “aparición” de los trastornos alimentarios tiene lugar en Nueva York en 1926. La imagen femenina conocida como la chica *flapper*, representaba en ese momento la revolución de las mujeres, mediante la que buscaban una posición social de mayor igualdad con los hombres. La imagen de mujer liberada y moderna comporta la presencia femenina en entornos tradicionalmente masculinos (o en todo caso en lugares en que solo una década antes era impensable encontrar mujeres solas) como por ejemplo el aeropuerto que aparece en la imagen de la figura 12 y en el fondo de la 9.

Figura 9. Dibujo de chica Flapper. Faith Barrows (1927)



(*) Que se podría traducir como “aire de debutante torpe” en referencia a los bailes de debutantes en que las jóvenes de clase alta son introducidas a la vida social. La ausencia de corsé hacía que los movimientos y posturas corporales de estas jóvenes fueran sorprendentemente fluidos, casi desmadejados, comparados con los de unos años antes, hasta el punto de ser considerados “torpes”.

Figura 10. Dibujo de chica Flapper.
Faith Barrows (1927)



Figura 11. Portada de la revista Liberty (1931)



Figura 12. Portada de la revista Liberty (1932)



En la transición entre los años 30 y los 40 la sensualidad de la moda femenina es cada vez más patente. Con el cambio de valores que aparece entre las dos épocas va asociada una visión mucho más abierta del atractivo femenino, como se hace evidente en la imagen de la figura 13, otra portada de Liberty correspondiente al año 1935, en que la señora de la imagen, aún vestida como dictaba la moda de la década anterior, contempla escandalizada la reacción claramente favorable de su marido a las dos chicas más jóvenes que llevan unos bañadores inconcebibles hacía unos años.

Figura 13. Portada de la revista Liberty (1935)



En los años 40 resurge el estereotipo de mujer voluptuosa con marcadas curvas, teñido de una sensualidad mucho más explícita que en la época victoriana. La moda a seguir la marcaban las actrices de *hollywood* que empezaban a representar la imagen de "vampiresa": mujeres con figuras de "reloj de arena"; cinturas delgadas y pechos y caderas de perímetro más prominente aunque no desmesurado. Las medidas promedio de las Miss América de esa década pasan a ser 89/63,5/89 y casi todas ellas tienen más perímetro de pecho que de cadera. Por lo que se refiere a la ropa, se acentuaban los escotes, las faldas con cortes que dejaban ver largas y torneadas piernas (uno de los fetiches de la época acentuadas de nuevo por la industria de la lencería y la zapatería) y todo lo que representara sensualidad y misterio, dejando de lado los prejuicios moralistas—ver las imágenes de Rita Hayworth y Jane Mansfield en las figuras 14 y 15.

Figura 14. Rita Hayworth en los años 40



Figura 15. Jane Mansfield en los años 40



A mediados del Siglo XX, después de la Segunda Guerra Mundial, la imagen del cuerpo femenino sirve para marcar la diferencia de clase social; los inmigrantes asociaban la comida y el peso a salud y prosperidad ya que en sus países de origen, en plena posguerra, la comida escaseaba. Consecuentemente, para la población no inmigrante la figura de un cuerpo robusto se asociaba a clase social baja y a un nivel sociocultural inferior.

Hacia finales de los años 50 gracias a los avances de los movimientos de liberación femenina, las mujeres cada vez están más integradas en el mundo

laboral, y necesitan una vestimenta que les permita realizar su trabajo ya no por una cuestión de estética sino práctica. Se popularizan los tejanos que asumen un abanico de connotaciones más allá de la tradicional ropa de trabajo de campo—como por ejemplo la de cultura adolescente de la imagen de la figura 16 o de erotismo juvenil de la figura 17. Por lo que respecta a lo que se considera erótico y atractivo, se llega a los proverbiales 90/60/90, lo cual indica un aumento del perímetro del busto y una disminución de la cintura acentuando las curvas del cuerpo femenino. En todo caso, hay que tener en cuenta que coexisten dos modelos de mujer atractiva: el estilo Grace Kelly o Audrey Hepburn, más aristocrático y elegante, y el de Marilyn Monroe o actrices italianas como Sofia Loren o Gina Lollobrigida, más voluptuoso y abiertamente sexual. Aunque se produce un cambio en las formas, en la mentalidad femenina clásica del momento continúan vigentes las ideas de amor romántico y los valores tradicionales de matrimonio y familia.

Figura 16. Los tejanos como imagen de la cultura adolescente en los años 50



Figura 17. Los tejanos como imagen del atractivo juvenil en los años 50



En referencia a estos valores, los años 60 son una auténtica revolución. Las drogas psicoactivas, el rock, el movimiento *hippie*, los movimientos en pro de los derechos civiles, y del desarrollo humano, las protestas por la guerra de Vietnam, la cultura universitaria de campus como los de Berkeley y el ambiente social de California en general (que se transmite a la juventud de la mayoría de países de occidente) hacen que los jóvenes de los años 60 consideren los valores de los 50 como desfasados. En el aspecto que nos ocupa, aparece la figura femenina asexualada y andrógina; las adolescentes y mujeres de la época quieren conseguir cuerpos delgados como sinónimos de moda “liberada”.

Aparece el rechazo hacia la feminidad voluptuosa de los 50 y el gusto por lo andrógino, es la época asexualada y *hippie* en que los chicos y las chicas vistos por detrás parecían indistinguibles para escándalo de sus padres (ver las figuras 18 y 19). Los teóricos de la moda de la época atribuyen la preferencia por un cuerpo andrógino a la influencia de la cultura homosexual en el cine, la música y la moda juvenil de aquellos momentos (*glam-rock, movimiento gay...*). Por lo que se refiere a la delgadez, modelos de la época como la británica Twiggy (Leslie Hornby Armstrong, de 17 años de edad, 44 kilos de peso y unas medidas casi infantiles de 79/56/81; ver figura 20) ya fueron etiquetadas de anoréxicas en esos momentos, y de hecho a la polémica modelo Kate Moss (conocida por sus problemas con los trastornos alimentarios, las drogas y el alcohol) la han llamado “la Twiggy de los 90”.

Figura 18 y 19. La cultura hippie y el rechazo de los estereotipos de género



Figura 20. Twiggy en los años 60



Figura 21. Kate Moss en los años 90



A lo largo de los años 70, 80 y 90 se produce una transición que va desde la moda *Studio 54* de los 70, pasando por la imagen de chica de gimnasio y de playa estilo *Baywatch*, y llegando al clímax de la transformación quirúrgica del cuerpo de los 90: cinturas delgadas con pechos artificialmente voluminosos gracias a los implantes de silicona. Hoy en día, sin embargo, en la primera década del Siglo XXI, se observa la coexistencia del discurso de las dietas y la delgadez con la emergencia de una reivindicación de un estilo de cuerpo femenino diferente. Probablemente debido a las alarmas sociales respecto a los trastornos alimentarios por un lado y a los peligros de la cirugía estética por otro, algunas de las mujeres consideradas actualmente como las más atractivas se alejan claramente de la modelo de chica anoréxica y/o adicta a la cirugía: es el caso de cantantes y modelos como por ejemplo Shakira, Beyoncé, Rihanna o Jennifer López, que se ajustan mucho más al modelo de belleza clásica. Da que pensar el hecho que en todos los casos anteriores se trate de mujeres latinas o afro-americanas. En este sentido, el argumento del etnocentrismo implícito en asumir que la imagen de la mujer deseable es la imagen de la mujer europea, blanca, occidental y/o anglosajona no deja de ser convincente.

Ideal Personal: ¿Conciencia Crítica o Sumisión a Narrativas Dominantes?

Sintetizando algunos de los puntos principales revisados hasta ahora y combinándolos con algunos no comentados antes se obtiene la siguiente imagen:

- La influencia de los aspectos físicos de la construcción personal del *self* sobre el autoconcepto en general es mucho más determinante para las mujeres que para los hombres.
- Se calcula que por término medio, una modelo, actriz o bailarina es más delgada que el 95% de las mujeres norteamericanas. La tan valorada figura de reloj de arena 90/60/90 sólo caracteriza a un 8% de esta población y casi la mitad (un 46%) más bien tienen una figura definida como “rectángulo” (cintura no más de 20 cm. más estrecha que caderas o pecho)*.
- El porcentaje de mujeres insatisfechas con su imagen corporal en prácticamente todos los estudios realizados hasta la fecha, es de una tercera parte.
- La mayor contribución a esa insatisfacción proviene del peso.
- En estudios con muestras de niñas, adolescentes y jóvenes se ha encontrado que casi un 60%

de ellas consideran tener exceso de peso, mientras que según las medidas objetivas de Índice de Masa Corporal sólo un 15% lo tienen realmente. Una sencilla resta indica que un 45% de ellas se preocupan innecesariamente.

- El fenómeno contrario se da igualmente: el 40% de mujeres con un peso inferior a lo normal consideran que su peso es normal. En este caso la diferencia con la población masculina es sorprendente: el mismo fenómeno sólo se da en un 10% de los hombres.
- Con respecto a otros aspectos de la imagen corporal (talla, forma física, atractivo del rostro), el peso es con mucho el factor vivido como más problemático y con una mayor contribución negativa a la autoestima femenina.

Parte de este proceso de problematización innecesaria y en muchos casos patológica del peso podría explicarse por el efecto de sumisión a narrativas opresivas que desgraciadamente reviste en muchos casos la construcción personal del *self* ideal.

En los últimos 20 años una línea de pensamiento feminista ha mantenido la idea de que los hombres prefieren a las mujeres delgadas (debido a sus propias inseguridades frente a mujeres alejadas de la imagen de adolescente virginal) y que es esta preferencia inmadura y patriarcal la responsable de los problemas en la imagen corporal de las mujeres. Morris (2004) destaca como, aunque esto fuese cierto, sería un pensamiento falaz equivalente a afirmar que si a una mujer le gustan los hombres sin barba es porque se siente más segura ante un hombre que proyecta una imagen inmadura. De hecho, la frase “Una mujer no puede nunca ser demasiado rica ni demasiado delgada”, que ha servido de lema a multitud de pacientes anoréxicas en las últimas décadas, es obra de Wallis Simpson, la Duquesa de Windsor i una mujer! En cualquier caso, en la obsesión femenina casi epidémica por un cuerpo exageradamente delgado han influido otras cuestiones. En primer lugar el puritanismo siempre ha considerado a las personas delgadas como sobrias y controladas; la influencia freudiana ha transmitido a la cultura popular la idea que las personas con sobrepeso son infantiles y víctimas de impulsos sexuales frustrados; y finalmente los estudios médicos sobre las complicaciones sanitarias de la obesidad han creado la idea que sólo las personas delgadas están sanas. Partiendo de estas ideas, la población empieza a recibir mensajes en referencia a la salud y la alimentación que promueven el cuerpo esbelto como signo de buena salud y el exceso de peso como intrínsecamente malo.

(*) Estos porcentajes son probablemente diferentes en culturas latinas donde la combinación de alimentación más saludable y diferencias genéticas hacen que las mujeres no tengan tanta propensión a la obesidad como en países anglosajones. Aún así, la figura de top model no es la norma ni mucho menos.

La imagen del cuerpo de mujer saludable como propio de una *top model* entra en conflicto directo, sin embargo, con la realidad y con la expectativa social que se mantiene—pese a la supuesta “liberación femenina”—de que las mujeres tengan estudios, trabajen y al mismo tiempo sean madres y esposas. Estas demandas múltiples dan lugar a un importante conflicto de rol con una traducción muy clara en el aspecto corporal: la mujer de éxito que compite con los hombres representada por una figura esbelta y la mujer maternal representada por una figura más corpulenta. La tendencia y la obsesión por la delgadez se ha visto influida por el supuesto que un cuerpo delgado es sinónimo de salud y éxito tanto personal como profesional, extendido a través de los medios de comunicación, que continúan insistiendo en la importancia de mantener un peso imposible hasta el punto de poco saludable.

El argumento de que la obsesión por el cuerpo delgado es producto de que la delgadez femenina resulta sexualmente atractiva por los hombres tiene muchos puntos débiles. Un breve repaso a la historia del desnudo femenino en el arte desmiente la idea que los hombres occidentales prefieran sistemáticamente las mujeres delgadas. Recomendamos al lector interesado que contemple las siguientes obras si desea comprobarlo: *La Venus de Milo*; *El Nacimiento de Venus* (Boticelli, 1484); *Venus y Amor* (Cranach, 1509); *Betsabé en el Baño* (Rembrandt, 1654); *Desnudo en Reposo* (Boucher, 1752); *La Fuente* (Ingres, 1856); *Primavera* (Bouguereau, 1866); *Nuda Veritas* (Klimt, 1899); *Desnudo Femenino Sosteniéndose un Pecho* (fotografía de Mandel, 1920); *Desnudo con Velas* (Lempicka, 1931); cualquier *pin-up* de los años 40 y, finalmente, alguna de las famosas fotos de Marilyn Monroe en los 60.

Más bien la imagen que se encuentra repetidamente desde la Venus de Milo hasta Marilyn (con excepciones explicables) es la de un cuerpo de mujer con pecho firme pero no excesivo, caderas rotundas pero no exageradas y grasa corporal distribuida según lo que es genéticamente normal en el cuerpo femenino—de nuevo las características del cuerpo femenino atractivo desde el punto de vista etológico propuesto por Morris (2004) y por Kalick (1978): senos y caderas rotundas y firmes, suavidad curvilínea en lugar de angularidad, turgencia en lugar de flaccidez, piel firme y tersa en lugar de avejentada y simetría corporal en general.

Es el cuerpo que representa lo que se ha definido como belleza clásica—equilibrada, sin estridencias protésicas ni exceso de grasa corporal pero al mismo tiempo transmitiendo una sensación general de vitalidad, energía y sensualidad que lo aleja de los

cuerpos emaciados de las modelos anoréxicas de los años 90 y actuales. De hecho las imágenes de mujeres excesivamente delgadas más bien resultan repulsivas desde el punto de vista sexual, y se asocian a decrepitud, enfermedad y muerte—como las de los cuerpos de los cadáveres amontonados en los campos de concentración.

Las excepciones que mencionábamos a la norma de la belleza clásica son las mujeres con sobrepeso del barroco y las extremadamente delgadas de las campañas publicitarias y de moda de la segunda mitad del Siglo XX—el estilo Twiggy antes comentado. Por lo que se refiere al gusto barroco por la morbidez (típicamente comentado en el caso de *Las Tres Gracias* y también evidente hasta cierto punto en la *Betsabé en el Baño* de Rembrandt), es probable que se trate de una excepción a la norma. Asimismo, tampoco se puede descartar que se debiera al físico de las modelos concretas de la época dispuestas a posar para los artistas, que no olvidemos que en muchos casos eran prostitutas de extracción popular y no precisamente mujeres dedicadas al cuidado de sus cuerpos, o a los gustos de los propios artistas—ya hemos comentado antes que no es el caso de las sensuales y muy modernas curvas de la Venus del Espejo de Velázquez, por ejemplo.

Por lo que se refiere a la sobrevaloración de los cuerpos delgados hasta lo imposible originada en los años 60 con modelos como Twiggy y la moda de la llamada “mujer gacela”, algunos autores destacan que sobre todo ha sido potenciada por la publicidad dirigida a mujeres (ropa, dietas, complementos...) e incluso a niñas como el caso de las muñecas Barbie, pero no en el arte “de galería” ni en la industria erótica/pornográfica, donde es muy poco habitual la aparición de modelos esqueléticas. Teniendo en cuenta esto, se podría argumentar que la imagen del cuerpo femenino ideal como emaciado forma parte de un intento deliberado de hacer creer a las mujeres (este 95% que no encaja con las medidas de una *top model*) que están tan gordas que les es imprescindible el producto de que se trate en la campaña publicitaria de turno para tener un cuerpo más próximo al ideal de lo que resulta atractivo—cuando de hecho parece que lo que resulta atractivo no es ni tan exagerado ni tan uniforme. Teniendo en cuenta que un cuerpo con una delgadez extrema no es la norma de lo que resulta atractivo parece que la obsesión occidental contemporánea con la pérdida de peso en las mujeres no es solo una cuestión de estética sino también de obediencia y desigualdades de poder (Wolf, 1991).

Reflexiones finales

Lejos de constituir un tema banal, anecdótico o cosmético, la corporalidad en general y la imagen corporal en particular tienen importantes conexiones y repercusiones en la construcción de la identidad y en sus trastornos y reconstrucción terapéutica—tanto desde el punto de vista cognitivo como emocional y relacional. El hecho repetidamente demostrado de que la correlación entre el atractivo socialmente percibido y el auto-percibido sea más bien baja indica que hay un número importante de personas que sufren víctimas de una imagen de sí mismas que no se corresponde con lo que los demás piensan de ellos.

Son los pacientes que pueblan las consultas de los psicoterapeutas con motivos de demanda tales como la falta de autoestima, la ansiedad social, la inadaptación, los sentimientos de soledad y vacío, la depresión, los problemas sexuales y de pareja... Son también aquellos que han recurrido repetidamente a la cirugía estética como forma de buscar un ideal que nunca alcanzan. Son también los pacientes que persiguen un peso ideal imposible mediante dietas, ejercicio físico extenuante o, en último término, trastornos de la conducta alimentaria que hacen peligrar sus vidas. Son los adolescentes rechazados por su grupo por cualquier rasgo físico que los haga diferentes—su nariz, su acné, su estrabismo... Son, en fin, un largo etcétera de personas que sufren por su propia definición de lo que es atractivo, por su percepción de sí mismos como alejados de dicha imagen, y por como la conducta de los demás hacia ellos convierte su reacción en una auténtica profecía de autocumplimiento haciendo a menudo que esa distancia les resulte insalvable.

De entre estas personas, un porcentaje significativo son mujeres. La mayor relevancia que tiene para ellas la imagen corporal en la construcción de su identidad y su autoestima las hace más vulnerables a narrativas dominantes cargadas de intereses comerciales que presentan el ideal de lo deseable y atractivo como sencillamente inalcanzable para casi un 95% de las mujeres reales.

Según un conocido cuento de la saga artúrica, Sir Galahad, uno de los caballeros de la Tabla Redonda se vio obligado a desposar a una mujer absolutamente horrorosa a cambio de salvar la vida del Rey Arturo. Su sorpresa fue mayúscula cuando al llegar la noche la horrible mujer se transformó en la doncella más hermosa que Sir Galahad jamás hubiese contemplado. Sin embargo, la alegría del caballero fue efímera, pues la doncella le reveló lo complejo de su situación: era víctima de un hechizo que hacía que se viese obligada a ser horrible de día (en público) y hermosa de

noche (sólo para su esposo) o lo contrario; hermosa de día entre los demás y en público, pero aborrecible de noche. La doncella puso la decisión en manos de Sir Galahad: debería elegir entre tenerla para él con toda su espléndida belleza cada noche pero sufrir el escarnio de que apareciera monstruosa ante toda la corte de día, o poder presumir de su bella esposa de día ante la corte para tener que sufrir el tormento de ver como de noche se tornaba deforme de nuevo en la intimidad de la alcoba. Sir Galahad, atormentado por el dilema y en un gesto que lo hizo pasar a la leyenda como un pionero medieval de la igualdad de género, le dijo a la doncella: “Dado que el hechizo me otorga el poder de decidir, decido cederos a vos ese poder, y que seáis vos quien decida qué deseáis hacer con vuestra vida. Mi devoción y lealtad hacia vos será el mismo cualquiera que sea vuestra decisión, así que optad en conciencia por la opción que vos, como mujer que sois, juzguéis preferible”. Dicen que la doncella, viendo que tan noble y desinteresada acción confirmaba sin lugar a dudas el amor auténtico de Sir Galahad, decidió ser hermosa siempre, de día y de noche, puesto que el hechizo había quedado roto por la fuerza del amor y ya no se veía condenada a optar.

Sirva esta narrativa terapéutica y liberadora como cierre a este trabajo y como llamada a desarrollar formas de intervención psicoterapéuticas que contribuyan también a liberar a quienes nos consultan de todos esos hechizos que les atrapan en situaciones insostenibles, impidiendo que muestren y vivan en plenitud la única belleza auténtica, la que proviene del equilibrio y la serenidad interior envuelta en el auténtico afecto de los vínculos que nos unen a los demás.

BIBLIOGRAFIA

- Berger, J. (1972). *Ways of Seeing*. London: Penguin.
- Botella, L. (1995). Personal Construct Psychology, constructivism, and postmodern thought. In R.A. Neimeyer and G.J. Neimeyer (Eds.), *Advances in Personal Construct*

- Psychology (Vol. III)* (pp. 3-36). Greenwich, CN: JAI Press.
- Botella, L. (2006). Constructivismo Relacional: Principios básicos e implicaciones para la psicoterapia. En L. Botella (Comp.) *Construcciones, narrativas y relaciones: Aportaciones constructivistas y construccionistas a la psicoterapia*. Barcelona: Edebé.
- Botella, L. (2007). Usos potenciales de la lógica borrosa: Aplicación de mapas cognitivos borrosos (MCBs) para el manejo de los casos clínicos en psicoterapia. *Revista Argentina de Clínica Psicológica, XVI*, 103-119.
- Botella, L. (en prensa). Timekeeping is everything: Rhythm and the construction of meaning. *Journal of Constructivist Psychology*.
- Botella, L., y Grañó, N. (2008). *La tiranía de la perfección: La construcción social del cos femení i la construcció personal de dimensions relacionals familiars en pacients amb Trastorns de la Conducta Alimentària*. Manuscrito no publicado: FPCEE Blanquerna. Universidad Ramon Llull.
- Botella, L., y Feixas, G. (1998). *Teoría de los Constructos Personales: Aplicaciones a la práctica psicológica*. Barcelona: Laertes.
- Botella, L., Miquel, D., Gallifa, J., y Lasaga, O. (2006). La complejidad del sistema de construcción emocional. En L. Botella (Comp.) *Construcciones, narrativas y relaciones: Aportaciones constructivistas y construccionistas a la psicoterapia*. Barcelona: Edebé.
- Botella, L., Velázquez, P., y Gómez, A.M. (2006). Género, cuerpo e identidad femenina: La construcción personal y social del peso corporal. En L. Botella (Comp.) *Construcciones, narrativas y relaciones: Aportaciones constructivistas y construccionistas a la psicoterapia*. Barcelona: Edebé.
- Cash, T.F., & Pruzinsky, T. (Eds.). (1990). *Body images: Development, deviance, and change*. New York: The Guilford Press.
- Fallon, A. (1990). Culture in the mirror: Sociocultural determinants of body image. In T.F. Cash, & T. Pruzinsky, (Eds.). *Body images: Development, deviance, and change*. New York: The Guilford Press.
- Ford, S.C. & Beach, F. (1951). *Patterns of Sexual Behavior*. New York: Harper and Row.
- Hollander, A. (1978). *Seeing through clothes*. New York: Viking.
- Kalik, S. (1978). Toward an interdisciplinary psychology of appearance. *Psychiatry, 41*, 243-253.
- Miller, J. (1978). *The body in question*. New York: Vintage Press.
- Morris, D. (2004). *The naked woman: A study of the female body*. London: Jonathan Cape.
- Saltzberg, E. A. & Chrisler, J. C. (1995). Beauty is the best: Psychological effects of the pursuit of the perfect female body. En J. Freeman (Ed.) *Women: A Feminist Perspective* (fifth Edition) (pp 306-315). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.
- Shontz, F. C. (1990). Body image and physical disability. En T. F. Cash, T. Pruzinsky (Eds.) *Body images: development, deviance and change* (pp. 148-169). New York: The Guilford Press.

Abstract: This manuscript presents a critical synthesis of empirical research evidence and theoretical developments that give support to the importance of the body and body image regarding the construction of identity and its psychotherapeutic reconstruction. The paper is based on a relational constructivist conceptual framework, and it follows a structure focused on the dialectics between the (social and personal) construction of the self, and the construction of the (also social and personal) ideal.

Copyright of Revista Argentina de Clinica Psicologica is the property of Fundacion AIGLE and its content may not be copied or emailed to multiple sites or posted to a listserv without the copyright holder's express written permission. However, users may print, download, or email articles for individual use.