Universidad Iberoamericana Puebla

Repositorio Institucional **http://repositorio.iberopuebla.mx**

Revista Magistralis Número 20

La filosofía de la delgadez o el "hipopótamo delgado"

Peter, Ricardo

2015-03-12

http://hdl.handle.net/20.500.11777/531

http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf

LA FILOSOFÍA DE LA DELGADEZ O EL "HIPOPÓTAMO DELGADO"

Ricardo Peter

Engordar y sacar la cabeza del retrete fue el acto
más político que he realizado en mi vida.
Abra Fortune Chernik

Pasar hambre es lo femenino de la actualidad,
como sucedía con los desmayos en la era victoriana
Marya Hornbacher

Para los parámetros actuales de la belleza, la *Maja desnuda* de Goya está barrigona y ni siquiera la *Maja vestida* logra ocultar la gordura bajo su traje apretado. La *Venus del espejo* de Velázquez está culona y *Las tres gracias* de Rubens son tres pobres gordas, no sólo sobrepasadas de peso, sino necesitadas de una liposucción que las libre del exceso de celulitis. Para los actuales modelos estéticos, la expulsión de Adán y Eva de Miguel Ángel mueve más al terror de la opulencia carnal que a la reflexión teológica por la culpa cometida.

Y si se nos antojara un peregrinaje a través de la historia del arte y cruzar las diversas épocas pictóricas, nos ofendería tanta carnosidad en vírgenes con niños, en asuntas al cielo sorprendentemente voluminosas, angelitos e infantas regordetas, ninfas atléticas y dianas curvosas. Incluso *Las Meninas* resultan pesadas y de grandes proporciones. Ni que decir de los *ex libris* y postales eróticas de la *Belle-Époque*, de las fotografías prohibidas de la época victoriana, o de las lujuriosas tarje-

* Docente e investigador de la Facultad de Filosofía y Letras de la BUAP.

tas de la París de *fin-du-siecle*, de las incisiones y acuarelas eróticas de Modigliani y los dibujos neoclásicos de Picasso, donde el oscuro objeto del deseo se encarna en una mezcla de corpulencia y manteca. Se trata de mujeres más veces propensas a las curvas que a la exigüidad de la grasa.

En el mundo del arte, la anemia es prerrogativa de la muerte que, con su inseparable guadaña, es representada en forma desnutrida, igual que las modelos raquíticas que anualmente desfilan en la Piazza Spagna de Roma.

Seres humanos como Marilyn Monroe, Zsa Zsa Gabor y Jane Mainsfield, que para el inconsciente masculino de los años 50 fueron el hada madrina de sus sueños eróticos, de acuerdo con los gustos de hoy nadie las bajaría del calificativo de mantecosas.

Definitivamente, la *wonder woman* de comienzos del tercer milenio es un ser hambriento, con cintura de avispa, que recuerda más a un palillo que a una existencia curvilínea.

Si damos un paso más en el tema, encontraremos que las muñecas rechonchas con que jugaron las mujeres que hoy oscilan en los 50 años de edad se han vuelto anoréxicas, como las *Barbies* con que la generación siguiente comenzó a jugar a partir de la fecha de su invención, en 1959. Desde entonces hay una *Barbie* imposible en el interior de las cuarentonas de todo el mundo.

Las estadísticas norteamericanas refieren el progreso famélico de nuestra cultura: de 1996 a 1998 en Estados Unidos más de 17 millones de personas usaron productos para perder peso. Pero no se trata de mujeres obesas: 8% de las mujeres de peso normal han recurrido a más de un producto para adelgazar. Y hace 28 años, cuando apareció por primera vez en una revista femenina el término *celulitis*, el peso de las modelos era 8% inferior al de las otras mujeres, mientras en la actualidad es 25% menor. Cada año, más de 500,000 muertes son atribuibles a malos hábitos alimenticios. Todo esto revela que comer se ha vuelto un problema, y que la epidemia internacional de la llamada *Thin Culture* no tolera bombonas ni rellenitas. Una vez más: los cetáceos están condenados a muerte.

En el mundo actual todo ha sido tocado por la dieta. Obsesionada por el peso, hasta la misma filosofía de la vida se ha vuelto *light*. La

cultura canturrea dietas tras dietas para bajar de peso, y hasta se pudiera pensar que el eje de gravedad de la vida moderna son las calorías. La báscula de baño se ha vuelto el amante de muchas mujeres, y algunos filósofos han señalado que nuestro principal tabú cultural no es el sexo, como en tiempos de Freud, sino la comida. Ahora pasar hambre es lo refinado. Las conversaciones sociales, en efecto, giran alrededor de preguntas del tipo: "¿Me ves gorda?", y el *status* social y económico se expresa con los signos de la flacura o de la barriga. Dime cuánto comes y te diré quién eres. Lucir mejor es la ocupación de mucha gente.

Para desilusión de Marx, la batalla entre pobres y ricos rebota ahora en la epidermis: los actuales poderosos, la gente exitosa y en boga, las personas famosas, salvo excepciones como Pavorotti, los triunfadores y personas de prestigio tienden a ser enjutos y demacrados al estilo de Hugh Grant, Julia Roberts, Penélope Cruz, Nicole Kidman y Leonardo di Caprio. Sólo la población pobre, tronada y necesitada es gordinflona.

La influencia sociocultural juega un papel importante. Los mensajes encubiertos o subliminales de los medios sociales, es decir, los triviales anuncios que vemos en las calles mientras vamos a nuestras labores diarias, la publicidad con que los bancos acompañan nuestras cuentas, o simplemente las telenovelas que día a día enclavan a millones de personas frente a la tele, descalifican nuestro cuerpo real y nos comunican un profundo deseo de ocupar menos espacio físico o el placer de estar delgados. Por otra parte, las campañas de las firmas cosméticas sobredimensionan la estética corporal. Ser o no ser esbeltos: éste es el problema. Pareciera que las gordas no van al cielo o que el sebo es un engendro del demonio.

Para ver la muerte ya no hace falta morirse: basta sentirse gordo. En efecto, cada vez más gente achaca parte de sus trastornos a la gordura. Las tradicionales fobias a animales o insectos, las fobias ambientales como a tormentas y precipicios (¿quién no recuerda *Vértigo* de Hitchcock?), las fobias situacionales como el miedo al avión y a los recintos cerrados, han sido desplazadas por la fobia a la panza o al abultamiento del vientre. El miedo número uno es engordar (y en segundo lugar, envejecer y arrugarse).

La gordura está asociada al fracaso personal y la delgadez al triunfo y al poder. La depresión engorda y la gordura deprime. Pero ahora

que disponemos de más variedad de alimentos, mucha gente rechaza la comida. La treta cultural consiste en atraernos con ricos bocadillos y manjares para luego hundirnos en la sensación de culpabilidad por la gordura. La comida se ha vuelto un pecado: "Confieso padre que he comido". Y la redención nos viene de la dieta.

No es casual entonces que los trastornos de la alimentación estén a la orden del día en las clínicas psiquiátricas. La figura se ha vuelto una obsesión. Aunque la anorexia y la bulimia han existido siempre, sólo en nuestros días, a partir de los años 70, se han convertido en el binomio letal. Muchas adolescentes quisieran verse adheridas a un saco de huesos y no a un cuerpo corriente y normal.

Tales trastornos se desarrollan sobre una cultura de base narcisista, donde los índices de contemplación en el espejo y superficies reflejantes han aumentado vertiginosamente. En realidad, el miedo intenso a engordar oculta una demanda perfeccionista. En este caso, se trata de una demanda que descalifica nuestro cuerpo tal cual es. Sólo que descalificar nuestra figura corporal nos pone contra la pared. En el temor a las tripas radica la dificultad de muchas personas, 90% mujeres, para ser normales.

Una mujer delgada, y mejor aún, una mujer esqueleto como la inglesa Twiggy que en sus tiempos de gloria medía 1.70 y pesaba 44 kilos (contra los 60 kilos y 1.67 de altura de Marilyn), puede conseguirlo todo, mientras, según la moda, las mujeres suculentas, refaccionaditas de carnes, están abocadas al fracaso.

Un buen ejemplo de los desastres de la filosofía de la delgadez es la historia de la norteamericana Marya Honrbacher, autora del libro *Días perdidos*[1] que quiso contar los años que vivió oscilando entre la bulimia y la anorexia, y que nacida en 1974, a sus 27 años de edad ha logrado finalmente alcanzar los 47 kilos, pero para cuando se mataba de hambre su peso llegó a bajar de 61 kilos, ("¡parezco un elefante!", chilló entonces) a 23 kilos y medio, igual que un niño de seis años. En sus apuntes, confiesa: "Caí en la bulimia a los nueve años y en la anorexia a los quince...".

Quien da la mejor razón psiquiátrica de estos dos fenómenos culturales, la anorexia y la bulimia, es el Manual de la Sociedad Americana

---

Marya Hornbacher, *Días perdidos*, Mondadori, Barcelona, 1999.

de Psiquiatría, mejor conocido en el medio clínico por sus siglas como el DSM-IV.

De la anorexia nerviosa, el manual señala que "las caracerísticas esenciales consisten en el rechazo a mantener un peso corporal mínimo normal, en un miedo intenso a ganar peso y en una alteración significativa de la forma o del tamaño del cuerpo".[2] Del segundo trastorno, la bulimia nerviosa, afirma que consiste "en atracones y en métodos compensatorios inapropiados para evitar la ganancia de peso" 'y especifica además', que la "autoevaluación de los individuos con esta enfermedad se encuentra excesivamente influida por la silueta y el peso corporales".[3] En ambos casos hay un horror a engordar y una tendencia al repudio de si mismos. Son sujetos que, incapaces de establecer una relación normal con sus cuerpos, se mueven entre el ideal de un modelo corporal inaccesible e incompatible con la salud y el autodesprecio por el cuerpo real: seres que aspiran a ser etéreos.

Sin embargo, con todo que el DSM-IV fue elaborado por trece grupos de trabajo de cinco o más miembros cuyas opiniones fueron sucesivamente analizadas por un grupo de casi 100 consejeros, dependientes, a su vez, de un comité elaborador de 27 personas, para conocer realmente el deterioro que puede provocar la filosofía de la delgadez, el testimonio de Marya Hornbacher es más instructivo que el manual de los trastornos mentales de la sociedad de psiquiatría norteamericana. De aquí que quien se sienta atraído por este juego de manias raras y comience a obsesionarse por el peso, a tantear con dietas o se sienta fascinado por la filosofía de la delgadez, en vez de consultar el voluminoso DSM-IV, le convendría atascarse por un rato con la lectura de *Días perdidos*.

¿En qué consiste la lógica de la *nutrición-que-no-nutre*? ¿Qué motivó y sustentó la adicción famélica de Marya Hornbacher? Pero, aún más: ¿qué esconde ese tipo de conducta donde la lucha rigurosa no es tanto contra la comida, como pareciera a simple vista, sino contra sí mismo bajo el pretexto del alimento? En fin, ¿quién o qué pedía a

---

[2] DSM-I, *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*, Masson, SA, Barcelona, 1995, p. 553.
[3] *Op. cit.*, p. 559.

Marya Horbacher que detestara su propio cuerpo?, ¿qué tipo de *ideal* puede jalar hasta el abismo a una niña de sólo nueve años?

El testimonio de Marya Hornbacher revela no sólo las razones neuróticas de su relación con el alimento, sino la dinámica que se esconde detrás de cualquier tipo de trastorno alimenticio, o sea la tendencia déspota a la perfección, donde la comida, como en su caso, es un obstáculo para ser perfecta y perder kilos era la mejor manera de conseguir la perfección. En definitiva, a través de las dietas, del ejercicio físico excesivo o del vómito frecuente Marya Horbacher pretendía que todo estuviera en orden y controlado: "Cuando una mujer está delgada, sostiene, demuestra su valía. Creemos que ha hecho aquello que ninguna mujer puede hacer: controlarse"

Prácticamente el control hace surgir el efecto de que todo es o todo marcha como debería ser. La busca del cuerpo perfecto simboliza la busqueda del control y, por consiguiente, la búsqueda de la perfección. A este propósito resulta interesante entresacar algunas líneas de su historia:

> Con frecuencia, las personas con trastornos de la alimentación están más preocupadas por la percepción de los demás que por sus propios sentimientos (p. 65) En nuestra cultura, la delgadez se asocia a la riqueza, al ascenso social, al éxito. Tal vez no sea necesario señalar que estas circunstancias se asocian al autocontrol y la disciplina. La yupificación del cuerpo y el alma, personas perfectas con trabajos de altísima responsabilidad [...] sonrisas de dientes perfectos, vidas de ensueño (p. 72). Toda la bibliografía existente acerca de los trastornos de la alimentación coincide en afirmar que las anoréxicas odian la menstruación (p. 77) Dejó de importarme todo salvo la autodestrucción, que me interesaba mucho (p. 101) Cuando crees que no vales nada en y por ti misma, de algún modo también empiezas a creer que la vida no vale nada en y por sí misma (p. 148). Siempre olvidamos este detalle. Consideramos que la bulimia y la anorexia son psicosis extrañas o bien un hábito, una fase, algo que hacen las mujeres. Olvidamos que se trata de un acto violento que habla de un nivel profundo de furia y de miedo hacia el propio ser (p. 166). Me parecía que la vida era un periodo demasiado largo, un número elevadísimo de años en los que me vería obligada a bailar al son de los otros, sonreír, ser Maravillosa, Feliz, Increíble y Precoz. A los dieciséis ya estaba harta de la vida, harta de ser excesiva, demasiado in-

> tensa, demasiado maníaca. Estaba harta de la gente y mucho más harta aún de mí misma (p. 180) Las personas aquejadas de trastornos de la alimentación suelen ser competitivas e inteligentes. Somos increíblemente perfeccionistas [...] Nos hartamos de ser impresionantes, de tener que parecer impresionantes (p. 181). Cabe destacar que se considera que más de la mitad de las pacientes de trastornos de la alimentación son "alexítmicas", es decir, incapaces de verbalizar de forma efectiva los estados emocionales pese a que con frecuencia son excepcionalmente verbales (253). No estaba triste, enfadada ni deprimida; no era una persona bipolar ni esquizofrénica; no padecía un trastorno de personalidad, no había vivido experiencias excepcionalmente traumáticas ni me sucedía nada malo a nivel externo. Lo que me sucedía era yo misma, por lo que ningún tratamiento me curaría (p. 256). Me odiaba a mí misma y no creía tener derecho a vivir [...] De hecho, todo en mí era mentira (p. 267). No quería ser yo (p. 268). Nunca me había sentido bien conmigo misma (p. 276). Muchas mujeres sufren trastornos de la alimentación en primera instancia porque temen alcanzar la edad adulta, tienen tanto miedo que harán lo que sea por evitarlo. (p. 299) La etiología principal era mi personalidad (p. 300). Con toda probalibilidad, lo que había sucedido era que, enfrentada a una serie de cosas de mi vida que no me gustaban, recurrí al trastorno porque nunca había aprendido a afrontar nada, joder (p. 301). Creía a pie juntillas que el éxito era la llave de la salvación; el éxito me absolvería de los pecados de la carne y el alma, me alejaría de la vida que odiaba. "Éxito" significaba una carrera perfecta, relaciones perfectas, control perfecto sobre mi vida y sobre mí misma, todo lo cual dependía de un yo perfecto, el cual a su vez dependía de un cuerpo perfecto [...] El hecho de no examinar la relación entre el éxito y la autoaniquilación estuvo a punto de matarme [...] (p. 302). Todo debe hacerse a toda costa [...] Realmente te parece que el cielo se desplomará si no te encargas personalmente de sujetarlo (p. 308). Siempre estoy ocupada [...] No tengo interruptor de apagado (p. 323).

Si damos un paso más, hacia el final de su libro Marya Hornbacher consigna la verdadera razón de su problema con los alimentos, dice:"la razón por la que era anoréxica: el miedo. Miedo a mis necesidades de comida, de sueño, de contacto, de conversasciones sencillas, de relaciones humanas, de amor. *Era anoréxica porque me daba miedo ser humana* (p. 345).[4]

---

[4] El cursivo es mio.

Miedo de ser humana: pero liberarse de la humanidad, es decir, de la trivial, rutinaria y a veces "vulgar tarea de vivir", como dice la autora de *Días perdidos*, liberarse de ser un ser corriente, con fallas y fracasos, liberarse de la vida normal hecha de defectos e imperfecciones, liberarse del propio cuerpo, cada día más flácido y cada vez menos elástico, equivale, en última instancia, a liberarnos de lo único que tenemos, esta vida tal cual es, a momentos insignificante, molesta, caprichosa, irregular y mediocre, pero, para bien y para mal, terriblemente única, corta, irreversible e interesante.

Desde este punto de vista, "los trastornos de la alimentación, [dice por experiencia propia Marya Hornbacher] son muletas a cualquier nivel; también son una adicción y una enfermedad y, sin lugar a dudas, son *un modo de evitar el dolor banal y molesto de la vida*".[5]

A este propósito, algunas mujeres han lanzado el grito al cielo: "las dietas hipocalóricas son el método más eficaz para frenar el movimiento femenino". Los actuales modelos estéticos, dominantemente perfeccionistas, condenan las mujeres a lo imposible. No hay términos medios: esqueléticas u obesas. Ágiles, ligeras y esbeltas, es decir, perfectas o en caso contrario, fracasadas.

Prácticamente, la filosofía de la delgadez es el intento de vanificar los términos medios de la vida. Pero debajo del intento de que todo debe ser estelar, brillante, monumental y sobresaliente, descansa una poderosa y despiada *visión* de la vida que, en el fondo, choca contra la misma realidad de la vida, defectuosa e imperfecta. El temor a un cuerpo imperfecto es sólo el reflejo, como lo dice Marya Hornbacher, del temor a un alma imperfecta que nada ni nadie puede curar. El plan que diseña el ideal de la perfección no tiene cabida para una existencia imperfecta. Entonces, a la pregunta: ¿qué domina la mente de una

---

[5] *Op. cit.*, p. 363 (el cursivo es mío). Como si se tratara de una tesis doctoral, al final de su libro Marya Hornbacher ofrece una cuantiosa bibliografía especializada sobre los trastornos de la alimentación que estuvieron a punto de arrancarle la vida. Y aunque al presente no se declara "curada", pues como ella misma sostiene "nunca regresas del todo... nunca acabas de salir del espejo; te pasas el resto de tu vida con un pie en este mundo y el otro en el lado opuesto, donde todo está boca abajo y es muy triste" (p. 368), es consciente, sin embargo, de que está viva y de que quiere seguir esa moda trivial de vivir la vida que tiene, con todas las cosas indeseadas, que no hay manera de mitigar: "Sigo viva [concluye], por razones prosaicas en extremo".

búlimica o anoréxica?, la respuesta no es desconocida: la pretensión de alcanzar la perfección.[6]

La delgadez es sólo una manera de alimentar el vacío interior de la perfección. La búsqueda de la perfección no es saludable. Esta es la poderosa convicción de Marya Hornbacher al final de su espantoso viaje por los trastornos de la alimentación. En efecto, queriendo ahuyentar el caos de la vida, quien busca la perfección crea lo que teme.

La filosofía de la delgadez se ha convertido en teología de la delgadez, en un credo a prueba de mantequilla; una fe que conduce a la desesperación por las nalgas caídas, los pechos abandonados a su suerte, las crecientes arrugas, las manchas, el doble mentón, las estrías y las llantas alrededor del cuerpo. Así como "los santos van al infierno", célebre título de una novela de Gilbert Cesbron, también las rellenitas van al cielo. Rosa Montero reivindica el derecho que tiene todo ser humano a la barriga. Sólo los ángeles no son mantecositos. No somos *body building*, sino, como se dice, seres de carne (gelatinosa) y huesos (en vías de descalcificación). No vivimos del aire, sino de carbohidratos, grasa animal y de un sinúmero de pequeños vicios, que pueden volver loco por completo a un nutriólogo ortodoxo, pero tienen el mérito de hacer la vida más normal.

---

[6] La Terapia de la Imperfección, cuya función es corregir los trastornos provocados por la tendencia a la perfección, encuentra a la base de algunas disfunciones tales como los trastornos de la alimentación, la depresión, el Trastorno Obsesivo-Compulsivo de la Personalidad (TOCP), trastornos de ansiedad y otros, el denominador común de la búsqueda de la perfección. Para acercarse al enfoque de la Terapia de la Imperfección sugiero mis libros: *Una terapia para la persona humana*, BUAP, México, 3ª ed., 2001; *Líbranos de la perfección*, LAG, México, 2001; *Honra tu límite*, BUAP, México, 1998.