

INTRODUCCIÓN

Todos los días, la bandeja de entrada de mi correo electrónico (al igual que la de la mayoría de las personas) se llena de invitaciones para aumentar el tamaño de mi pene o de mis pechos, comprar Viagra (un potenciador del placer y de la potencia sexual) y probar el último preparado herbal o farmacéutico para perder peso. Los llamamientos han engañado al filtro *antispam* y a las páginas científicas de mayor popularidad, que también cantan las alabanzas de implantes y píldoras para aumentar el tamaño de nuestros cuerpos o cerebros, y de nuevos métodos reproductivos que dejan a un lado la biología convencional. Entretanto, las niñas pequeñas pueden entrar en la página web de Miss Bimbo para crear una muñeca virtual, mantenerla extremadamente delgada con píldoras de adelgazamiento, y comprar implantes de pecho y estiramientos faciales. Se las anima a convertirse en adolescentes que sueñan con nuevos muslos, narices o pechos, mientras hojean revistas que muestran páginas y páginas llenas de imágenes que

hace apenas diez años habrían evocado nuestro horror y nos habrían hecho retroceder ante la visión de modelos esqueléticos que nos recuerdan a las víctimas del hambre. Al mismo tiempo, las proclamas gubernamentales lanzan desalentadores avisos sobre la epidemia de obesidad actual. Tu cuerpo, gritan todos estos fenómenos, es un lienzo que debe repararse, reconstruirse y mejorarse. Únete al grupo. Disfruta. Sé parte de la experiencia.

En tanto que psicoterapeuta y psicoanalista en ejercicio, veo en mi consulta el impacto de todos estos llamamientos a la transformación corporal, las mejoras y el «perfeccionamiento». Mis pacientes no acuden necesariamente a mi consulta con problemas corporales concretos; pero, sean cuales sean sus otras dificultades y conflictos emocionales, la preocupación por su cuerpo casi siempre forma parte de ellos, como si fuera algo completamente habitual narrar una historia en la que la insatisfacción corporal adquiere todo el protagonismo. Al igual que muchos de nosotros, las personas con las que trabajo desean reformar y reforman sus cuerpos, tanto a través de pequeños cambios como por vías dramáticas. Creen que sus cuerpos son defectuosos y aseguran que mejorar su cuerpo las hace sentirse mucho mejor, que les permite controlar la situación. Al igual que ocurre con la mayoría de nosotros, no les gusta creer que se están dejando influenciar de forma excesiva por las presiones externas, y puede que desdeñen esta idea y el rudimentario sentimiento de manipulación que la acompaña. Seamos o no seguidores de las últimas tendencias en moda o salud, damos por sentado que tener un buen aspecto hará que nos sintamos bien. Aun así, existe una sutil tracería de urgencias externas que nos

influyen, que da lugar a una relación novedosa con nuestros cuerpos, a menudo caracterizada por la insatisfacción.

La percepción de que la biología ya no tiene por qué determinar nuestro destino va afianzándose, de donde se deriva la idea de que allí donde existe un problema corporal (percibido como tal), es posible hallar una solución corporal al mismo. Sin embargo, la creencia tanto en el cuerpo perfectible como en la noción de que debemos deleitarnos o, cuanto menos, acceder a mejorar nuestro propio cuerpo no ha resuelto el problema. Más bien al contrario, lo ha exagerado y ha contribuido a la aparición de lo que observamos en la actualidad: un cuerpo progresivamente inestable, un cuerpo que se está convirtiendo de forma alarmante en una fuente de sufrimiento y problemas graves.

Cada vez con más frecuencia, experimentamos nuestros cuerpos como objetos que deben perfeccionarse y sobre los que debemos trabajar. Los hombres son el blanco de esteroides, aparatos sexuales y productos dietéticos específicamente orientados al sector masculino. Lo mismo ocurre con los cuerpos de los niños. Los fotógrafos ofrecen hoy en día fotografías de bebés y niños retocadas digitalmente: corrigen sonrisas, añaden o eliminan huecos entre los dientes, estiran rodillas flácidas y convierten a niñas pequeñas en facsímiles de muñecas de porcelana. Las páginas web de estos prestidigitadores no muestran ni un ápice de ironía, dado que consideran que el retoque fotográfico implica recrear una versión de la belleza natural, real. La cultura de las chicas *sexis* atrae cada vez a un mayor número de personas. La exhibición del cuerpo y su presentación como algo «atractivo» se consideran prácticas divertidas,

deseables y fácilmente accesibles. La belleza corporal y el objetivo de la perfectibilidad se han democratizado. Expuesto de forma atractiva como algo disponible para cualquier persona en cualquier país, independientemente de su situación económica, el cuerpo correcto se anuncia como una manera de encajar en el mundo de hoy. Resulta desconcertante cómo este llamamiento democrático a la belleza adopta una forma cada vez más homogeneizada y homogeneizadora, donde las imágenes y los nombres de los iconos del estilismo global quedan impresos en los labios y los ojos de jóvenes y no tan jóvenes. Si bien hay personas capaces de participar en todo ello y de disfrutar, no es el caso de muchos otros. El ideal democrático no se ha ampliado a la variedad estética; paradójicamente, en lugar de eso la estética se ha ido reduciendo cada vez más en el transcurso de las últimas décadas. La estética de lo esbelto (con pectorales en el caso de los hombres y pechos generosos en el de las mujeres) es problemática para aquellos que no se ajustan a ella, e incluso quienes se encuentran en forma pueden convertirse en portadores de una triste inseguridad sobre sus propios cuerpos.

Desde el momento en que se despiertan hasta el instante de irse a dormir, muchas personas viven presas de una constante inquietud y una actitud vigilante. Sus cuerpos están en alerta máxima. La preocupación se ha convertido en norma. En otra época, habríamos considerado esta angustia como una enfermedad y, teniendo en cuenta la cantidad de personas que la sufren, estaríamos hablando de una epidemia. Pero no lo hacemos. Nos hemos implicado tanto en diferentes variantes de la preocupación corporal, y las mujeres y las niñas en particular están tan colonizadas por ella, que esta preocupa-

ción se ha convertido en una segunda naturaleza, casi «natural» e invisible.

Pero, si nos fijamos, veremos que la preocupación por el cuerpo tiene la alarmante capacidad de afectar prácticamente a toda una vida, desde la infancia hasta la madurez. El anhelo de los más pequeños de emular la agilidad de grandes deportistas se centra ahora en el deseo de obtener un aspecto musculoso. A niñas de tan sólo 4 años se las ha hecho sentirse corporalmente cohibidas y adoptar poses sexis delante del espejo que son más escalofriantes que encantadoras, al tiempo que un número cada vez mayor de mujeres que viven en residencias de ancianos muestran señales de llevar tiempo sufriendo desórdenes alimentarios. Pocas personas afirmarían que tales anhelos tienen su origen únicamente en presiones externas. Experimentamos el deseo de tener cuerpos más perfectos como si fuera un anhelo propio, como de hecho lo es; pero es difícil separar las formas en las que vemos, hablamos y escribimos sobre nuestros cuerpos del efecto que todo ello tiene sobre la percepción personal que tenemos de nuestros propios cuerpos y de los cuerpos ajenos. El cuerpo se ha convertido en un nuevo centro de atención, tanto en la vida de las mujeres como en la de los hombres: ha dejado de ser algo seguro u ordinario en sí mismo. Se propone una nueva retórica de desintoxicación, entrenamiento con pesas, cepillado, irrigación y limpieza que nos inclina a mantener una actitud vigilante y decidida en lo que a nuestro cuerpo se refiere. Aquellos que anteriormente habían prestado poca atención a la moda o a la salud se encuentran ahora atrapados en el intento de mejorarse a sí mismos hasta donde sea posible y asumir la responsabilidad de su salud y bienestar. Al individuo se lo con-

sidera ahora responsable de su cuerpo y se lo juzga por ello. «Cuidarse» es un valor moral. El cuerpo se está convirtiendo en algo parecido a un proyecto personal loable.

Los articulistas inundan una columna tras otra con consejos sobre cómo cuidarnos. Los programas de televisión centran su atención en las ventajas, la necesidad y la superioridad moral de prestar atención a la salud y la belleza individual. Los políticos nos impelen a adoptar una actitud responsable. Entretanto, nuestro universo visual se transforma a través de la intensificación de las imágenes que representan el cuerpo y partes del mismo por vías que astutamente transmiten la percepción de que nuestros cuerpos necesitan imperiosamente una reforma y actualización. Sin tan siquiera darnos cuenta, es posible que aceptemos voluntariamente la invitación, deseosos de mantenernos al día.

A la preocupación por la delgadez y la belleza que lleva años erosionando la autoestima individual, se le ha añadido recientemente otra fijación: el creciente índice de obesidad. La confianza que habitualmente depositamos en nuestro cuerpo para que nos indique sus necesidades alimentarias parece haberse evaporado y haber sido sustituida por el escrutinio y la desesperación, a medida que nos esforzamos por controlar un cuerpo tenido ahora por voraz. Las compañías dietéticas siguen creciendo. La recién llegada NutriSystem entró en el listado de las quinientas compañías de más rápido crecimiento de la revista *Fortune* tras pasar de obtener beneficios de un millón de dólares en 2004 a 85 millones de dólares en apenas dos años. No dejan de abrirse gimnasios y cafeterías donde se sirven productos saludables. Se siguen inventando nuevos alimentos. Las revis-

tas dedicadas al control del peso, la tonificación y la salud aumentan su circulación, y el incesante deseo de reformar el cuerpo se hace evidente en todas partes. Las operaciones de cirugía estética ocupan una cuota de pantalla cada vez mayor y hacen que nos rasquemos más el bolsillo (con un índice de crecimiento de 1.000 millones de dólares anuales), lo que quiere decir que volver a esculpir nuestro cuerpo es sencillo y una expresión de autoestima. Por si fuera poco, la reproducción se está reorganizando: las mujeres jóvenes congelan sus embriones para utilizarlos en el futuro, acceden a la fertilización in vitro a edades cada vez más temprana y se está reproduciendo un nuevo fenómeno: el hombre transgénero.¹

El capitalismo tardío nos ha catapultado y alejado de prácticas corporales de siglos de antigüedad centradas en la supervivencia, la procreación, la provisión de cobijo y la satisfacción del hambre. Hoy en día, dar a luz, sufrir una enfermedad o hacerse viejo, aun cuando formen parte del ciclo ordinario de la vida, son también acontecimientos que pueden verse interrumpidos o alterados por un esfuerzo personal en el que cada cual aprovecha los avances médicos y las reestructuraciones quirúrgicas que se nos ofertan. Nuestro cuerpo se juzga como si fuera nuestra producción individual. Podemos darle forma a través del artificio, a través de rutas naturalistas de productos orgánicos o bien a través de una combinación de todos ellos. Pero, sea cual sea el medio empleado, nuestro cuerpo es nuestra tarjeta de visita, investido con la tarea de mostrar los resultados de nuestro duro trabajo y nuestra vigilancia o, de forma alternativa, de nuestro fracaso y pereza. Si antaño el cuerpo del obrero podía identificarse fácilmente gracias a su fuerza

física y aspecto musculoso, hoy en día es el cuerpo de las clases medias el que debe ofrecer pruebas de que se trabaja en el gimnasio, a través del yoga o de cualquier otra práctica corporal que tenga por objeto exhibir lo que el individuo ha alcanzado a través de un ejercicio concienzudo. En el caso de los jóvenes, nos encontramos ante una elección entre cuidarse o atenerse a las consecuencias. Los usuarios de las redes sociales suben con frecuencia a la Red imágenes poco favorecedoras de personas sobre las que posteriormente se hacen comentarios mordaces y negativos.² El aumento de las protestas generalizadas en público, sobre todo lo relacionado con el cuerpo, viene acompañado de la difusión de imágenes a través de Internet.

Las presiones comerciales que hoy en día imponen la cultura de los famosos, las marcas y aquellos sectores que obtienen beneficios gracias a la desestabilización del cuerpo de la modernidad tardía han erradicado la mayor parte de los sentimientos y el concepto que previamente teníamos del cuerpo. Nuestros cuerpos ya no producen cosas. En Occidente, la robótica, la maquinaria agrícola mecanizada, los productos preparados (desde la comida precocinada hasta los edificios prefabricados), el transporte motorizado, la tecnología bélica, y así sucesivamente, han sustituido una parte considerable de la actividad y el trabajo físicos. Tampoco tendemos a reparar objetos, puesto que la producción en masa hace que resulte más barato sustituirlos. Nuestras relaciones con el ámbito de lo físico y el trabajo físico están cambiando. Antaño, el cuerpo obrero estaba moldeado por la musculatura del duro trabajo físico; los trabajos peor retribuidos en el sector servicios y los trabajos informatizados a lo largo y ancho de todo el espectro de clases

no dejan ningún indicador físico de estas características. Más bien ocurre al contrario: muchos de nosotros debemos realizar un esfuerzo para movernos durante el día o mientras trabajamos. En lo que supone una actualización y democratización del hábito de las clases acomodadas (que no realizaban trabajos físicos) de adornarse como forma de diversión y marca de estatus social, también se nos invita a tomar parte en esta actividad. Nuestros cuerpos son y se han convertido en una forma de trabajo. El cuerpo está dejando de ser un medio de producción para convertirse en la producción en sí misma.

Las consecuencias de estos cambios son visibles en las consultas de psicoterapeutas, psicólogos, orientadores, psicoanalistas y médicos, donde somos testigos de un número creciente de casos de lo que yo llamo inestabilidad corporal y vergüenza corporal. Se hace cada vez más evidente que el concepto que tenemos de nuestros cuerpos precisa de nuevas explicaciones y teorías. Ya sea porque intentemos imaginar la disposición y el deseo de tantas personas por cambiar el tamaño o la forma de sus penes, pechos, traseros y abdómenes, o porque intentamos comprender la experiencia de un hombre con una extremidad fantasma, descodificar problemáticos síntomas psicósomáticos, o enfrentarnos a la anorexia, la bulimia y cualquier otra dismorfia corporal, tanto las concepciones cartesianas como freudianas del cuerpo nos parecen hoy en día inadecuadas. El vínculo entre mente y cuerpo está transformándose. La teoría psicoanalítica ortodoxa sobre la capacidad de la mente para dirigir al cuerpo se ha quedado corta. En esta época de inestabilidad corporal, lo que queda claro es que el cuerpo natural es una ficción. Se hace necesaria con

urgencia una reflexión en profundidad sobre nuestros cuerpos.

Naturalmente, si analizamos las múltiples variedades de gestos corporales y ornamentos existentes en el mundo,³ resulta sencillo comprobar cómo los cuerpos han sido siempre una expresión de un período específico, de un emplazamiento geográfico, sexual, religioso y cultural. Alargarse el cuello, decorarse el rostro, velarse la cabeza, revelar los tobillos, vestir un traje de negocios, teñirse el pelo, tatuarse los brazos, vendar los pies de las niñas, insertar dientes de oro, cubrirse la cabeza, practicar la circuncisión tanto en hombres como en mujeres o pintarse las uñas de una forma concreta son, todas ellas, señales inmediatas de estar marcado o de distinguirse como miembro de un grupo específico. Los cuerpos se reconocen por las vestimentas y los andares propios adecuados a los grupos de los que procedemos y a los que queremos pertenecer o con los que nos identificamos. Nuestros códigos y conductas corporales conforman lo que somos. Y, si bien es posible que no las tengamos por prácticas intencionadas, en cualquier caso nos muestran que el cuerpo cuya existencia damos por sentada no es ni natural, ni puro, sino un cuerpo inscrito y formado por la adición de una miríada de pequeñas prácticas culturales específicas. Hoy en día, es posible ver cómo, en ciertos aspectos, nunca ha existido un cuerpo completamente sencillo y «natural». Únicamente ha existido un cuerpo moldeado por su designación social y cultural. No obstante, lo que argumento en este libro es que el discurso cultural en vigor sobre el cuerpo supone que nos hemos adentrado en una nueva época de desestabilización corporal, y que existe un nuevo frenesí que rodea al cuerpo inducido por fuerzas sociales que se

absorben y se transmiten en el seno de la familia, donde adquirimos por primera vez nuestra percepción corporal.

Esto no quiere decir que experimentemos nuestras prácticas corporales como algo extraño. Cuando hacemos ejercicio, nos peinamos o nos vestimos, ponemos de manifiesto cómo queremos que nos vean y cómo nos vemos a nosotros mismos. Nos preparamos con deleite. Nuestras prácticas corporales no nos caen de lo alto como una receta de obligado cumplimiento, como si de un catecismo se tratara. Las identidades culturales se transmiten en las interacciones más ordinarias y primarias entre bebés y padres. Son la esencia misma de la relación. La manera en la que llevamos en brazos a los bebés, los cuidamos, hablamos con ellos, los acariciamos, les damos de comer e interactuamos con ellos no sólo representa un conjunto de prácticas culturales que madres, padres, niñeras y abuelos han absorbido y que van pasando de una generación a otra; se han convertido también en lo esencial de la experiencia que el niño o la niña tienen de su propio cuerpo.

Siempre fue así, y nunca fue algo a lo que necesitaríamos prestar demasiada atención. Los niños educados para convertirse en guerreros desarrollaban los atributos físicos y emocionales necesarios que ello conllevaba, mientras a las niñas se las educaba para ser recatadas y sentarse en silencio y con dulzura, con las piernas cruzadas. Sus cuerpos eran adecuadamente expresivos, sin necesidad de ser interrogados. Un estudiante inglés de la década de 1960 sería fácilmente reconocible y distinguible de un coetáneo alemán o chino por su postura, su vestimenta y el espacio físico que ocupaba su cuerpo. La corporeización de cada muchacho era constitutiva de su

propio sentido del yo. Los cuerpos se forman por primera vez en la infancia y van tomando forma en función de las costumbres sociales e individuales de las familias en cuyo seno nacen, de manera que reflejen la clase de cuerpos adecuados a las vidas que tendrán que vivir.

Naturalmente, en ocasiones, los cuerpos seguían la senda equivocada. No médica u orgánicamente, pero de algún modo se negaban a comportarse como se suponía que debían hacerlo. Dejaban de funcionar correctamente. Quizá una extremidad se paralizara, o una mujer presentara un estómago inflamado con aspecto de estar embarazada allí donde no había habido ni relaciones sexuales ni fecundación. Quizá un hombre se obsesionara sexualmente con un tacón alto y fuera incapaz de eyacular si no era acariciando o viendo uno. Tales fenómenos cautivaron a Sigmund Freud a finales del siglo XIX. A Freud lo fascinaba la relación entre la mente y el cuerpo; más concretamente, lo fascinaban las rutas que tomaba el cuerpo atribulado en el funcionamiento de la mente. Hablando con sus pacientes, Freud se propuso rastrear los orígenes de los síntomas corporales para los que no existía base médica alguna en la constitución física o la herencia del individuo. A partir de ahí, Freud estableció vínculos entre lo que las personas habían experimentado, la manera en la que construían dicha experiencia y el recuerdo de lo que había ocurrido, y cómo dotaban de sentido dicha experiencia, a la luz de sus anhelos y conflictos inconscientes. Freud demostró de forma convincente cómo la mente podía ejercer una poderosa influencia sobre el cuerpo. Su trabajo, si bien inicialmente adoptado con renuencia, ha revolucionado la manera en la que concebimos la relación y la interacción entre la mente y el cuerpo.

Las reflexiones de Freud nos han atraído merecidamente durante más de cien años. No sólo conforman la base y el conjunto de herramientas del psicoanalista, sino que han penetrado en el campo médico hasta el punto de que hoy en día es frecuente intentar evaluar el impacto del estrés sobre los sistemas inmunológico, endocrino y digestivo, o sobre nuestro órgano de mayor tamaño: la piel. Hoy en día, no dudamos en vincular el eczema con los problemas psicológicos. No descartamos los agentes químicos que provocan picores y enrojecimiento, pero raras son las veces en las que nos detenemos ahí; profundizamos en la relación entre las emociones, la historia personal del individuo y los diversos sistemas corporales.

Lo que Freud nos enseñó fue, en primer lugar, que la idea de una sexualidad humana «natural» era una percepción errónea. El deseo sexual está repleto de conflictos, anhelos y fantasías. Yo sostengo que, en nuestra época, el cuerpo en sí se ha convertido en un ámbito tan complicado como lo fue la sexualidad para Freud. También el cuerpo se ve moldeado y deformado por nuestros encuentros tempranos con padres y cuidadores, encuentros que contienen las fuerzas e imperativos de nuestra cultura con todo su arsenal de mandamientos sobre cómo debe presentarse y cuidarse el cuerpo. Su percepción de sus propias carencias y puntos fuertes corporales, sus anhelos y temores sobre su corporalidad, se prolongarán en el niño sin solución de continuidad. En mi consulta, el impacto de todos estos aspectos sobre la percepción corporal del niño así como sobre la inestabilidad corporal que experimentan los adultos se hace evidente. Lo que me resulta novedoso y preocupante es el predominio de los angustiados cuer-

pos paternos dentro de la experiencia corporal de los adultos que acuden a mi consulta. Actualmente, está surgiendo una transmisión intergeneracional de una corporeización angustiada.

En los inicios de mi trayectoria profesional como psicoterapeuta, percibía el ruido sordo de la angustia corporal a través de las dificultades alimentarias y de imagen corporal que encontré en mis pacientes. Escribí sobre las formas en las que, ocultos en la noción de la delgadez y la gordura, se encontraban complejas ideas y sentimientos sociales y psicológicos que no podían expresarse directamente con facilidad. Desde que escribí *Fat is a Feminist Issue* y *Hunger Strike* (en 1978 y 1986, respectivamente), los problemas que intenté describir se han multiplicado: los trastornos alimentarios y la angustia corporal son hoy en día parte de la vida diaria para muchas personas y familias. A medida que cada vez es mayor el número de países que entran a formar parte de una cultura global, los significados simbólicos adscritos a la idea de la gordura y la delgadez han terminado por asumir un significado compartido para muchas personas cuya preocupación histórica reciente se centraba simplemente en cómo conseguir suficiente alimento. Pero disponer de la comida «adecuada» y tener el tamaño «adecuado» comunican hoy en día la pertenencia de la persona a la modernidad, al tiempo que la imposibilidad de obtener el alimento y el tamaño adecuados puede ser motivo de vergüenza o fracaso, o un rechazo de los valores a los que supuestamente aspiramos. En este contexto, la comprensión que Freud tenía de los significados simbólicos en la vida de la persona adquiere cierta relevancia, pero también tiene una limitación. Las crecientes transformaciones corporales que se desean tanto indivi-

dual como colectivamente sugieren que necesitamos casar la teoría del desarrollo (es decir, la manera en la que comprendemos el paso de la infancia a la edad adulta) con el impacto de las prácticas sociales contemporáneas.

Los últimos treinta años han ampliado nuestra comprensión del impacto que los conflictos de la mente pueden tener sobre el cuerpo. Han subrayado el hecho de que hoy en día existe una crisis sobre el cuerpo mismo. Esto me ha llevado a cuestionar en su totalidad la noción del cuerpo como algo que se desarrolla de forma orgánica en función de su propia huella genética desde el nacimiento en adelante, y sobre lo que la mente (y la nutrición) influye sólo en las etapas clave del desarrollo. El cuerpo ha dejado de ser algo esencialmente estable. Precisamos contar con nuevas teorías sobre el desarrollo psicológico que aborden el terreno primario de nuestra corporeidad humana; en este libro presento algunas vías para pensar sobre el cuerpo que, en mi opinión, ofrecen varios puntos de partida a la hora de elaborar una teoría del desarrollo corporal cuando menos tan atractiva como las teorías de la mente con las que ya contamos. Una vez que hayamos comprendido algo más sobre la psicología de nuestros cuerpos (y es mucho lo que estamos aprendiendo ya, tanto de los psicoterapeutas y terapeutas corporales como de los laboratorios de neuropsicoanalistas y neuropsicólogos), seremos capaces de proponer una teoría más plenamente psicósomática del desarrollo humano. Además, podremos entender mejor el impacto y los mecanismos por los cuales el córtex visual se ve afectado por una cultura saturada de imágenes y cómo todo ello ha conducido a una disminución de la rica variedad de expresiones del cuerpo humano que están desapareciendo rápidamente. Hoy en

día, sólo un número reducido de tipos corporales modélicos e idealizados, por cuya consecución nos vemos todos obligados a esforzarnos, ocupan el lugar de las diferentes formas de corporeización. Al igual que ocurre con las lenguas que perdemos de un día para otro,⁴ prácticamente estamos deshaciéndonos de la variedad corporal.

He aquí mis preocupaciones clínicas y mis propuestas teóricas. Desde el punto de vista moral, me duele y me inquieta la cultura visual homogénea promovida por los sectores de la industria que dependen del cultivo de la inseguridad corporal y que posteriormente generan en muchísimas personas una sensación de terror basada en la belleza. Literalmente, millones de personas combaten día a día los sentimientos de preocupación y vergüenza motivados por el aspecto de sus cuerpos. No se trata de un problema trivial por tratarse de una lucha personal que podría expresarse como —y que en ocasiones se confunde con— una cuestión de vanidad. Es mucho más grave de lo que en principio parece; sólo porque hoy en día es perfectamente normal sentirse angustiado por nuestros cuerpos o partes del mismo, descartamos la gravedad de los problemas corporales que constituyen una crisis oculta de la salud pública (crisis que únicamente aparece de forma oblicua en las estadísticas de autolesiones, obesidad y anorexia: las señales más visibles y obvias de una intranquilizadora enfermedad corporal de mucho mayor alcance).

Esta condición de la modernidad tardía no es inevitable. No es el único resultado posible de una cultura de la imagen digital e hipersaturada. Las mismas herramientas que han permitido la aparición de una estética

cada vez más limitada podrían volver a emplearse para incluir la amplia variedad de cuerpos que las personas tenemos en realidad. Tampoco es necesario promover, en defensa de los intereses a largo plazo de los sectores industriales estilísticos, una estética limitada. De hecho, es posible que la celebración de la diversidad y de la variedad y su conversión en un propósito ético que transforme la angustia corporal que tantas personas experimentan hoy en día beneficie a esas mismas industrias.

Este libro analiza lo que les ocurre a nuestros cuerpos en nuestro tiempo y el porqué. Presenta algunos ejemplos extremos, al tiempo que pide al lector repasar algunos de los actos ordinarios que realizamos a diario. Presenta una teoría del desarrollo desde la perspectiva del cuerpo, mostrando las vías por las que una vida familiar temprana puede fomentar diversos tipos de inseguridades corporales, generando la sensación de que el cuerpo que tenemos, de algún modo, no es nuestro verdadero cuerpo. Examina la cultura visual y el modo en que dicha cultura nos afecta y nos ofrece una vía de pertenencia a través de la réplica a escala personal de las imágenes que vemos, y analiza la forma en la que la representación visual de un tipo concreto de cuerpo occidentalizado cautiva a los jóvenes de aquellos países que están entrando en la modernidad a través de la globalización y que adoptan un cuerpo que quizá está reñido con su cuerpo. Los intentos de los jóvenes en Japón, Fiyi, Arabia Saudí o Kenia de transformar sus cuerpos ponen de manifiesto el dolor de cuerpos angustiados del mundo entero. El odio al cuerpo se está convirtiendo en una de las exportaciones ocultas de Occidente.

La búsqueda de la satisfacción centrada en el cuerpo es la seña distintiva de nuestros tiempos. Las diferentes

expresiones de insatisfacción corporal y la búsqueda de soluciones conforman el tema central de este libro. Si bien el psicoanálisis ha entendido ciertos síntomas corporales como expresión de la angustia de la mente, en este libro sostengo que los síntomas físicos (tales como el eczema o la adiposidad) son asimismo una expresión de una angustia corporal que se manifiesta en el propio cuerpo, engendrada por fuerzas sociales, preocupaciones familiares y traumas corporales intergeneracionales. Espero poder responder a la pregunta de por qué resulta tan difícil encontrar la satisfacción corporal. ¿Por qué las transformaciones corporales, desde un cambio de sexo hasta una amputación, pasando por la cirugía estética, cuando no omnipresentes, sí son parte de la conciencia pública y son cada vez más numerosas? ¿Por qué el sexo es algo obligatorio, envuelto en la idea de su ejecución y saturado de fantasías hasta extremos que volverían loco a Freud? ¿Cómo entender el poder de atracción de los programas de televisión que prometen cuerpos redentores? ¿Qué hay de malo en nuestros cuerpos tal y como son, y por qué?

Mediante la exploración de estas preguntas, espero poder describir y teorizar sobre los cuerpos de nuestro tiempo. Sostengo que los cuerpos no son, de ninguna manera, algo que debemos dar por sentado; no son el simple resultado de nuestro ADN. Suspendidos entre una época en la que para muchos en Occidente sus cuerpos han dejado de utilizarse para producir bienes y otra en la que nos prometen piezas de recambio para cualquier parte del cuerpo y una medicación personalizada, estamos atrapados en la confusión. ¿Qué *son* exactamente estos cuerpos en los que intentamos vivir? ¿Qué clase de parte de nosotros mismos conforman?

¿Cómo podemos sintonizar con ellos? Este libro pretende dotar al lector de una comprensión más amplia de nuestros cuerpos, reafirmar nuestra resistencia frente a un ataque sin precedentes y dotar de sostenibilidad a nuestros cuerpos para que podamos vivir con ellos y de ellos de forma más pacífica.