

ARTÍCULO ESPECIAL

La esclavitud de la estética

JL. Poyato Domínguez*, R. Cañete Estrada**

* Centro de salud de Aguilar de la Frontera (Córdoba).

** Unidad de Endocrinología Pediátrica. Hospital Universitario Reina Sofía. Facultad de Medicina de Córdoba

El término trastornos del comportamiento alimentario (TCA), es una expresión que encierra un complejo grupo de entidades clínicas, con múltiples implicaciones físicas, socio-culturales y psicológicas¹. Durante este trabajo nos referiremos preferentemente a la **anorexia y bulimia nerviosas**.

Ambas enfermedades están de *moda*. Han pasado del más estricto anonimato de hace unos años, a ser motivo frecuente de publicaciones científicas, estudios médicos y comentarios de todo tipo en medios de comunicación, traspasando el campo médico y profesional, convirtiéndose en algo demasiado cotidiano en numerosos ámbitos de nuestra sociedad^{2,3}.

En los últimos años se ha despertado un enorme interés por ellos. La alarma social generada por estas dos enfermedades parece justificada, ya que tienen un índice de morbi-mortalidad muy alta^{4,6}. Aunque su conocimiento se remonta a hace muchos años, es realmente en los últimos veinte años cuando su presencia en las consultas médicas y en los medios de comunicación se ha impuesto de forma abrumadora. Las razones de este fenómeno son diversas, pero influirían de forma primordial el aumento espectacular de su prevalencia y la concienciación social de su gravedad^{7,8}.

En el origen de todo esto, está el hecho de que una gran parte de las mujeres viven obsesionadas por su peso. Así, tomando una frase del Dr. Rojas Marcos; "*Nunca se ha registrado un índice tan alto de mujeres que se sientan desgraciadas a causa de su físico y en especial por su exceso de peso, sea real o imaginario*"⁹.

Sin duda, uno de los acontecimientos sociales más importantes del siglo XX ha sido la liberación de la mujer. Ha producido un cambio significativo en la manera de sentirnos y entendernos, de vivir y convivir. Los últimos decenios han sido años de reivindicaciones femeninas plurales y urgentes. Todas podían, sin embargo, reducirse a una: *pasar de la dependencia a la autonomía*¹⁰. Cuesta trabajo pensar que en España, hasta 1969, la mujer no podía ni

siquiera sacarse el permiso de conducir sin autorización del marido.

En primer lugar, las mujeres han buscado una imprescindible *autonomía económica*. Los efectos al conseguirla han sido fulminantes. Esta independencia fomenta el divorcio femenino, poniendo de manifiesto que muchos matrimonios se mantenían sólo por la sumisión "monetaria" de la mujer.

En segundo lugar, ha conseguido su *autonomía erótica*, reivindicando su derecho al deseo, al placer. La tercera autonomía deseada y alcanzada se refiere a la *maternidad*, que ha dejado de ser la única vocación femenina, su peculiar forma de identidad. Por último, como fundamento de todas las otras autonomías, reclamó la *autonomía política y jurídica*. Liberada de otras "prisiones", de otras "dependencias", la mujer se ha encerrado en una de las dependencias más obsesivas, alienantes y generalizadas de cuantas ha sufrido a lo largo de su historia: **la prisión estética**¹¹⁻¹³.

Tener una buena figura casi se ha convertido en una cuestión ética, porque la industria cosmética ha subrayado con éxito un concepto voluntario de la belleza. Zsa Zsa Gabor lo dijo en una frase contundente: "*No hay mujeres feas, tan sólo mujeres perezosas*". Si revisáramos periódicamente durante varios años las denominadas revistas "femeninas", veríamos cómo van cambiando los estereotipos, llamando poderosamente la atención su obsesivo interés por la belleza^{14,15}.

La belleza se convierte en un modo de afirmación de la voluntad de la mujer; y también, por supuesto, en fuente de frustración permanente, porque no hay nada más sometido al fracaso que las dietas de adelgazamiento. Sobre todo cuando los cánones de estética se van haciendo cada vez más exigentes¹⁶. Así, a modo de ejemplo, a principio de los años 1920, Miss América medía 1,73 m y pesaba 63 kilos. Entre 1980 y 1983, el peso medio de una concursante que midiera 1,76 era de 53 kilos¹⁷.

Surgen una serie de interrogantes no fáciles de aclarar. ¿De dónde procede esa obsesión femenina por la estética? ¿Quiénes se benefician de ella? ¿Por qué los criterios estéticos cambian de una temporada a otra? ¿Qué empuja a la mujer a alterar su físico para convertirse en un “ser” diferente? ¿Qué ocurre con la autoestima femenina?...¹⁸.

Es fácil comprobar que cuanto más crece el complejo mercado relacionado con la belleza femenina, mayores son las cifras que maneja dicho entramado industrial, comercial y publicitario; cuantos más revistas, informaciones y suplementos dedicados al asunto se publican, más presionadas se sienten las mujeres que se ven juzgadas con unos cánones estéticos cada vez más difíciles de alcanzar^{19, 20}. Es evidente que en una sociedad que ha exacerbado la importancia de la imagen, la persecución de la belleza sigue gravitando sobre la biografía de las mujeres.

Parece obvio hablar una y otra vez de la autoaceptación de las mujeres cuando nos enfrentamos a un fenómeno tan complejo como la tiranía de las apariencias. A pesar de lo “manido” de estas propuestas, la aceptación y la estima propias, exploradas de un modo profundo, son quizá los únicos remedios para que la mujer se defienda de las presiones del mercado de la imagen y diga ¡basta! al sistema de la moda²¹.

La percepción corporal femenina, y por tanto su identidad, ha estado históricamente mucho más condicionada por pautas socio-culturales que la de los hombres¹⁴. En la infancia se inician los primeros conflictos entre lo que la niña es en realidad y lo que se espera de ella. Así, las expectativas que genera el nacimiento de una hija son:²²

- * Las niñas son más afectuosas (los padres esperan ser más amados ya que los varones casi no lo son).
- * Reconocen más la gratitud (el horrible chantaje se delinea, a los varones no se les pedirá jamás otro tanto).
- * Son monas y coquetas (un “objeto”, una cosa con la que se juega).
- * Da satisfacción vestir las (no valen por ellas mismas, sino por su aspecto; no es su inteligencia lo que se aprecia, sino su belleza).
- * Hacen compañía en la casa y ayudan a las labores domésticas.

¿Qué ocurre cuando las niñas al crecer empiezan a manifestar deseos de correr y quieren zafarse de los vestidos de color rosa? ¿O cuando prefieren leer cuentos o garabatear en las paredes antes que colaborar en las tareas domésticas? ¿O incluso cuando

no son tan afectivas y complacientes como se esperaba de ellas?²³

En algún momento de la infancia las niñas van a tener que elegir entre ser rechazadas o plegarse (a un coste muy alto para su futuro) a las conductas que se esperan de ellas. Porque una niña, al igual que un niño, necesita para sobrevivir ser amada y aceptada por su entorno. A partir de ese momento muchas mujeres perderán la conciencia de sí mismas, de su yo más auténtico y de sus verdaderos deseos, e intentarán en adelante adaptarse a todos los modelos, físicos y psicológicos, que en las distintas etapas de la vida les va a proponer la sociedad en que están inmersas²⁴.

Serán los demás quienes decidan: madres, padres, tribus urbanas, amigas, medios de comunicación, la sociedad... Reprimirán sus auténticas energías, su sexualidad real, su conexión más profunda con los afectos y sus capacidades intelectuales. No sabrán mirarse con sus propios ojos. Vivirán embotadas, y no habrá cirugía, ni cosmético que las redima de su malestar interior. Caerán en las garras del gran mercado de la belleza, pero nunca alcanzarán el retrato de perfección que ellas mismas han aceptado como modelo en cierta manera impuesto y utópico.

Por eso al sistema de las “apariencias” no le conviene hablar de una cosa tan sencilla como la autoestima, ya que ésta obliga a hacerse preguntas y a no seguir con los ojos cerrados a todo lo que se nos ofrece.

Porque amarse a una misma implica aceptar el pasado, la historia personal, con sus luces y sus sombras, reconocer los errores, respetar cada una de las partes de la anatomía (arrugas, grasas y celulitis incluidas) porque constituyen un “cuerpo total” que es el único que poseemos. Porque recuperar la autoestima es un proceso largo y laborioso, que entraña profundos cambios de actitud^{25, 26}.

Y lo más interesante de todo es que una mujer que aprende a nutrirse interiormente y descubre cómo nutrir a los demás, no tiene que saciarse de comida, porque controla su voluntad más fácilmente y sigue los ritmos de su propio cuerpo. Todos hacemos las cosas para que nos quieran. Ocurre así desde la infancia cuando las monerías son aplaudidas por toda la familia. Pero ¿qué pasa cuando la princesita de los sueños crece y se transforma en un “patito” feo o en una adolescente acnéica o “gorda”?

La vivencia de no dar la talla, las críticas y bromas constantes sobre los defectos corporales en la familia y en los colegios, la presión de las amigas y de los medios de comunicación se convierten en enormes generadores de angustia. Muchas jóvenes anoréxicas confiesan que empezaron a dejar de

comer porque habían sido insultadas y tachadas de “gordas” en el colegio²⁷.

En el relato *La ribera de las flores*, de la escritora Irene Gracia, una mujer habla con un hombre sobre la belleza: “Le confesaré un secreto que la mayoría de los hombres ignoran: las mujeres nos volvemos feas y envejecemos sólo cuando dejan de querernos. Así que si quiere seguir durmiendo junto a una mujer hermosa durante mucho tiempo, haga que se sienta única e insustituible y no sea como esos necios que no han aprendido a vivir, y creen siempre, estén con quien estén o estén donde estén, que la vida está siempre en otra parte”.

La mujer que se ama no necesita emular modelos imposibles. Le basta con reflexionar sobre lo que es mejor para su cuerpo. Y en algunos casos tomará decisiones importantes para mejorar aspectos que considera mejorables. La decisión será suya, no de novios, amigas, familiares, diseñadores o esteticistas. Ningún mensaje publicitario va a minar nunca la autoestima de una mujer así.

La tiranía de la belleza lleva muchos siglos pretendiendo desdibujar y confundir el verdadero rostro de las mujeres²⁸. Nadie puede inventar o borrar sus rasgos. Después de buscar en vano la belleza en el reflejo de las miradas ajenas, a menudo críticas, interesadas, demasiado exigentes, insaciables, despreciativas, sólo a veces amorosas, únicamente podrán reconocerse y gustarse frente al espejo de su propia aceptación.

BIBLIOGRAFÍA

1. Bulik CM, Sullivan PF, Kendler KS. An empirical study of the classification of eating disorders. *Am J Psychiatry*. 2000 ; 157:886-95.
2. Nakayama T, Nozoe S. Anorexia nervosa (AN)--epidemiology, cause, therapy, outcome. *Nippon Rinsho*. 2001; 59:534-9.
3. Pawluck DE, Gorey K. Secular trends in the incidence of anorexia nervosa: integrative review of population-based studies. *Int J Eat Disord*. 1998; 23:347-52.
4. Luigli-Rivero Z, Vivas E. Eating disorders and personal behavioral control. *Salud Pública Mex*. 2001 ; 43:9-16.
5. Hsu LK. Epidemiology of the eating disorders. *Psychiatr Clin North Am*. 1996 ; 19:681-700.
6. Stunkard A. Eating disorders: the last 25 years. *Appetite*. 1997 ; 29:181-90.
7. Gordon A. Eating disorders: 1. anorexia nervosa. *Hosp Pract (Off Ed)*. 2001; 15;36:36-8.
8. Vitiello B, Lederhendler I. Research on eating disorders: current status and future prospects. *Biol Psychiatry*. 2000; 1; 47:777-86.
9. Rojas Marcos L. *El País*, 21 enero de 1992. 56-57.
10. Alborch C. Solas. *Gozos y sombras de una manera de vivir*, Madrid; Temas de Hoy, 1999.
11. Enzensberger H. El teatro de los trapos, en *Zig-Zag*, Barcelona; Anagrama, 1999.
12. Killen JD, Taylor CB, Hayward C, Haydel KF, Weight concerns influence the development of eating disorders: a 4-year prospective study. *J Consult Clin Psychol*. 1996 ; 64:936-40.
13. Karwautz A, Rabe-Hesketh S, Hu X, Zhao J. Individual-specific risk factors for anorexia nervosa: a pilot study using a discordant sister-pair design. *Psychol Med*. 2001; 31: 317-29.
14. Goldfein JA, Walsh BT, Midlarsky E. Influence of shape and weight on self-evaluation in bulimia nervosa. *Int J Eat Disord*. 2000; 27: 435-45.
15. Beebe DW, Holmbeck GN, Grzeskiewicz C. Normative and psychometric data on the body image assessment-revised. *J Pers Assess*. 1999; 73: 374-94.
16. Selzer R, Bowes G, Patton G. When is an adolescent too thin? *Am J Psychiatry*. 1995; 152: 813-4.
17. Garner D, Garfinkel P. Sociocultural factors in the development of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*. 1980, 10: 647-656.
18. Willis E. *No more nice girls*. New England; University Press, 1994. p 34-121.
19. Lurie A. *El lenguaje de la moda*. Barcelona; Paidós, 1994. pp 45-123.
20. Verri AP, Verticale MS, Vallero E, Bellone S, Nespoli L. Television and eating disorders. Study of adolescent eating behavior. *Minerva Pediatr*. 1997; 49: 235-43.
21. Turnbull S, Ward A, Treasure J, Jick H, Derby L. The demand for eating disorder care. An epidemiological study using the general practice research database. *Br J Psychiatry*. 1996; 169:705-12.
22. Gianini Belotti E y colaboradores. *A favor de las niñas*. Caracas, Monte Ávila editores, 1976. pp 67-90.
23. Jong E. *¿Qué queremos las mujeres?* Madrid; Aguilar, 1999. pp 89-140.
24. Wittels F, Timms E. *Freud y la mujer niña*. Memorias de Fritz Wittels. Barcelona; Seix Barral, 1997. pp101-136.
25. Stinem G. *Revolución desde dentro*. Barcelona; Anagrama, Barcelona. 1995.
26. Sánchez Vázquez V. Determinantes motivacionales y emocionales de la conducta. En: Blanco Picabía A. *Fundamentos de Psicología*, Valencia, Tirant lo Blanch, 1994.
27. Lasch C y colaboradores. *La cultura del narcisismo*. Barcelona; Editorial Andrés Bello. 1999. pp 123-156.
28. Montoya A, *La cirugía estética*. Qué es, qué no es. Madrid; Temas de Hoy, 1999.