

Cuerpos amurallados*

David Palau, Pol Ramírez y Ana Sáncer

Mayo de 2017

*Espacio Psicoanalítico de Barcelona
Balmes, 32, 2º 1ª — 08007 Barcelona
+34 93 454 89 78*

1 1. Primera parte: El proscenio¹

1.1 Introducción²

Vivimos en un período histórico de culto al cuerpo, en el que la valoración del aspecto físico puede llegar a representar el éxito social o incluso un triunfo vital.

En este contexto, los denominados *fitness center*, o simplemente gimnasios, están cada vez más llenos de gente, sobre todo hombres, cuyo único objetivo es ponerse cachas y alcanzar lo que consideran un estilo de vida saludable, para posteriormente utilizar redes sociales, como Facebook o Instagram, como palestra donde exhibir las fotos de su cuerpo semidesnudo, y donde mostrar a sus *followers* cuán grandes, fornidos y musculosos están. Manejan *hashtags* que exacerban un narcisismo fuera de límites, y que buscan vehementemente el mayor número de *likes* y comentarios posibles que avalen su grandiosidad física. Aspiran a provocar el deseo sexual y la

*URL de este documento: <http://www.epbcn.com/pdf/palau-ramirez-sancer/2017-05-12-cuerpos-amurallados.pdf>. Ponencia presentada el 12 de mayo de 2017 en las XVII Jornadas Psicoanalíticas del EPBCN, tituladas «Aperturas en psicoanálisis» (VI), y celebradas en la sede del EPBCN los días 12, 13 y 14 de mayo.

¹*Parte del escenario de un teatro más inmediata al público*. Definición en línea de la RAE. El proscenio es lo que se observa de manera más clara y evidente.

²Las referencias a la obra de Freud que aparecen en este texto están tomadas de las *Obras Completas* de Sigmund Freud, Amorrortu Editores (AE), traducción de José Luis Etcheverry, Buenos Aires – Madrid.

admiración por un cuerpo que sobrepasa lo natural y les acerca a lo que entienden como «perfección física».

Las personas obsesionadas con el físico de esta forma ³ utilizan los gimnasios para compactarse muscularmente y llevan sus cuerpos al límite con tal de conseguirlo, siguiendo un supuesto ideal de belleza masculina que asegura un triunfo total con las mujeres, u otros hombres.

¿Esta búsqueda de un cuerpo muscularmente voluminoso va realmente a favor de la salud, o puede haber otros factores subyacentes que no son observables de entrada y que actúan como catalizadores de un mal que está cada vez más presente en nuestro entorno?

Creemos que podemos responder afirmativamente a esta cuestión e intentaremos estructurar argumentativamente estas ideas para explicar este fenómeno, el cual tememos que no deja de ser otra consecuencia de una sociedad cada vez más alienada.

1.2 La búsqueda del cuerpo *fitness*⁴: «Lo bello»

El ideal de belleza masculino de nuestros tiempos ensalza los cuerpos exageradamente musculosos, fibrosos y duros. Adolescentes, jóvenes y no tan jóvenes, pasan horas en los gimnasios con el objetivo de conseguir el ansiado cuerpo que la publicidad y los medios de comunicación de masas han dejado bien claro cómo tiene que ser: un torso con una espalda ancha y gruesa, unos grandes pectorales y hombros robustos y abultados. Además, los abdominales tienen que estar bien marcados (*six-pack*), los brazos fuertes y bien definidos, y todo ello complementado con unas piernas atléticas y poderosas. Y esto sería «lo bello», lo deseable sexualmente y a lo que deberían aspirar todos los hombres.

Así, se constata cómo el cuerpo parece haber sido convertido por el capitalismo en un objeto consumible y sexualizado.⁵ El escritor y doctor en Filosofía coreano Byung-Chul Han (1959) corrobora esta percepción en *La*

³Dedican gran parte de su tiempo a ejercicios de musculación, se pesan continuamente, llevan una dieta exageradamente hiperproteica y consumen hormonas y anabolizantes esteroideos con el fin de aumentar la masa muscular.

⁴*The condition of being physically strong and healthy* (Estado de bienestar y salud física). Definición en línea del Cambridge Dictionary.

⁵El ideal de belleza femenino no se aleja demasiado del masculino. A pesar de ello, en el caso de las mujeres, este cuerpo sexualizado y consumible no ha mudado en una figura «mazada», sino más bien delgada y bien definida. En este trabajo nos centraremos en la observación realizada en los varones, e iremos hilando las ideas en base a ello. Comprendemos que el caso de la mujer puede diferir y requiere de otro trabajo al respecto, que más adelante es posible que emprendamos.

salvación de lo bello.⁶

[...] *La sexualización del cuerpo no sigue unívocamente a la lógica de la emancipación, pues acompaña a una comercialización del cuerpo. La industria de la belleza explota el cuerpo sexualizándolo y haciéndolo consumible. El consumo y el atractivo sexual se implican el uno al otro. Una identidad personal basada en resultar sexualmente deseable es un producto del capitalismo de consumo. La cultura de consumo somete cada vez más la belleza al esquema de estímulo y excitación. El ideal de lo bello se sustrae al consumo. Así es como se elimina cualquier plusvalía de lo bello. Lo bello se vuelve liso y pulido y se somete al consumo.*

En *Historia de la Belleza*,⁷ el semiólogo, filósofo y escritor italiano Umberto Eco (1932-2016) destaca que lo bello ha supuesto siempre aquello que resulta particular e innovador, esto es, lo singular. Empero, con la actual producción en serie capitalista, ya no existe esa singularidad. Los medios masivos han impuesto el modelo de lo bello, que resulta irrefutable y aplicado por el mercado, y para conseguirlo se impone la necesidad de acudir a los numerosos «centros de reprografía física» que denominamos *gyms*, gimnasios o *fitness centers*. Llama muchísimo la atención que el término inglés *fitness* no sea sino el sustantivo del verbo *to fit*, que en una de sus variadas acepciones se traduce como *ajustar*, *adecuar* o *quedar bien*.

¿Ajustarse, adecuarse o quedar bien ante qué? La pregunta es muy pertinente, ya que nos lleva a dar un sentido totalmente diferente a estos *fitness centers*, puesto que si buscásemos una traducción literal al castellano, podríamos hablar de «centros de ajuste», «centros de adecuación» o «centros para quedar bien».

En *Historia de la Belleza*, también se observa que, de todos modos, la preocupación por un cuerpo bello y musculoso no ha sido tan extraña a lo largo de la historia. Ya en la Edad Media, los esfuerzos de los hombres por parecer más masculinos y robustos llevaban a caballeros y nobles a llenarse sus camisas de heno o a ponerse armaduras de exagerada talla para aparentar más tamaño.

Mucho más recientemente, en una de las primeras fases del capitalismo, la Revolución Industrial, los cuerpos grandes y aptos para trabajar en la fábrica, en el campo o en el mar se correspondían con el ideal de belleza del momento. En ambos ejemplos históricos, lo que parece subrayarse es

⁶HAN, Byung-Chul (2015), *La salvación de lo bello*. Barcelona. Herder Editorial.

⁷Eco, Umberto (2004). *Historia de la belleza*. Madrid. Lumen.

que este ideal de cuerpo engrosado y forzado derivaba de unos objetivos concretos: infundir temor en el primer caso, contribuir con más efectividad a la fuerza laboral en el segundo. ¿Pasa lo mismo en el presente? Categóricamente, no. Hoy en día, esa consecución del ideal de belleza conlleva un fin en sí mismo, y no una consecuencia o un medio como antaño.

1.3 La búsqueda de salud: «Lo saludable»⁸

«La felicidad del cuerpo se funda en la salud; la del entendimiento, en el saber»

Tales de Mileto, filósofo griego

A pesar de que en la actualidad parece existir una arraigada identificación entre el mundo del *fitness* y el ideal de belleza, el *fitness* también se ha vinculado frecuentemente con otro concepto: la salud. Para vender, los gimnasios, apoyados en ciertas tendencias médicas, prometen un «estilo de vida saludable». De hecho, muchos *fitness centers* han apartado de sus pasquines el término *fitness* para denominarse, sin ningún tipo de complejos, *health centers*, es decir, centros de salud, que poco tienen que ver con los CAP (centros de atención médica primaria) u otros centros de salud como las clínicas o los hospitales. Más bien son gimnasios que han aprovechado el tirón del modelo de belleza impuesto para vincular el *fitness* con la salud. Topamos entonces con una tríada de vocablos: belleza, *fitness* y salud, que se encuentran psíquicamente ligados en un amplio sector poblacional.

Pero, ¿todo ello adónde nos lleva? ¿Pretende ser este trabajo un discurso contrario a la existencia de los gimnasios como centros donde se puede realizar todo tipo de ejercicio físico? Nada más lejos de nuestra intención. Nuestro objetivo no es otro sino abrir o cuestionar las diferentes variables, tanto externas como internas, que provocan el fenómeno objeto de estudio que afecta cada vez a más gente.

Es evidente que la actividad física, tanto si se practica en el exterior —*outdoor*— como en el interior —*indoor*—, se ha relacionado comúnmente con el concepto de salud. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como un «estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».⁹ El ejercicio

⁸En *Recordar, repetir y reelaborar* (1914), Freud contrapone el término «enfermedad» con el de «vida», y no con el de «salud», de lo que se podría inferir que «salud» y «vida» funcionan como sinónimos en la teoría psicoanalítica.

⁹La cita procede del Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que fue adoptada en la Conferencia Sanitaria Internacional de 1946 y

físico puede considerarse entonces como una herramienta que cubriría una de las tres patas en que está basada esta definición, la del bienestar físico y, en consecuencia, realizar cualquier tipo de actividad física o deporte, sea en un gimnasio o no, debería responder a ello, siempre y cuando se acompañe de una preocupación de índole similar por un estado psíquico y un entorno social sanos.¹⁰

Sin embargo, presentimos que existe una diferencia entre lo que es salud y el «estilo de vida saludable», que no deja de ser una descripción subjetiva, sostenida por muchos de los que utilizan los centros de *fitness*, con el objetivo de alcanzar una talla, un volumen y una armonía musculares «perfectos», acordes con el ideal alienado de belleza.¹¹ Tanto es así que la permanente y a veces obsesiva tarea de alcanzar este tipo de cuerpo, supuestamente sano, se está convirtiendo en una «verdadera opción vital que acaba otorgando legitimidad social y carácter propositivo a lo que en la práctica resulta ser una imposición de clase». ¹² Y ello responde al hecho de que la actividad física, sobre todo la realizada por este sector de población masculino que utiliza los gimnasios de manera desmedida, no es sino un dispositivo hiperbolizado que desempeña funciones normalizadoras y de control sobre cómo deberían ser los usos del cuerpo en una sociedad acomodada y urbana.

Es decir, pagar cuotas desorbitadas en un gimnasio, o incluso varios, comprar horas con entrenadores poco profesionales que ofrecen planes rápidos y efectivos sin tener en cuenta la estructura física real de cada cual, consumir sin ningún tipo de control suplementos alimenticios, o incluso químicos como los anabolizantes esteroideos, con el objetivo de machacarse el cuerpo para conseguir la perfección física, se está imponiendo cada vez más como rasgo distintivo, como carné de pertenencia a una supuesta

firmada por sesenta y un países, y que no se ha modificado desde entonces (<http://www.who.int/about/mission/es/>).

¹⁰Alcanzar un estado saludable incluiría, por tanto, poder tener en cuenta al ser humano como ser integral, es decir, concebirlo no sólo desde una dimensión física, sino también emocional, psíquica, social y espiritual. Se conoce la evidencia de los beneficios de muchas otras técnicas que consideran al hombre desde este amplio punto de vista, como el yoga, la meditación y diferentes terapias corporales, entre otras.

¹¹Foucault explica que incluso en la época clásica Galeno de Pérgamo, médico griego del siglo II y que influyó en la medicina de siglos posteriores, no sólo no vincula la salud con lo exclusivamente físico, sino que lo relaciona con un estado mental de ausencia de fatiga que puede potenciar el placer sexual. Y para él, ello designaba el estado de salud ideal o *curatio corporis*. También menciona que Ateneo de Náucratis, retórico y gramático griego contemporáneo de Galeno, propone un régimen para el completo goce de los placeres sexuales en que cuerpo y alma estén unidos. FOUCAULT, Michel (2012). *Historia de la sexualidad 3. La inquietud de sí*. Buenos Aires. Biblioteca Nueva. (Capítulo IV. El cuerpo).

¹²PEDRAZ, Miguel Vicente (2007). *La construcción de una ética médico-deportiva de sujeción: el cuerpo preso de la vida saludable*. Scielo. Web.

normalidad, y como vía de aceptación social.

Millones de cuerpos son sometidos a un adiestramiento de optimización física en los gimnasios que tiende hacia un «más y más» con la finalidad de alcanzar un supuesto éxito social y vital. Este culto comercial al cuerpo, que la medicina deportiva y la industria farmacéutica se encargan de promover, promete un cuerpo tan «perfecto» como el de las personas bellas y famosas representadas en la publicidad.¹³ Con estas premisas, no sería de extrañar que en breve, los *fitness & health centers* se conviertan en *social centers* cuasiobligatorios para todos aquellos que necesiten sentirse parte de un grupo. La tríada de términos ligados en nuestra psique se habrá convertido en una tétrada de asociaciones que atrapan al individuo en una rueda de exigencia de la cual es difícil salir: belleza, *fitness*, salud y socialidad.

Nos encontramos entonces ante una sociedad consumista que venera el cuerpo como muestra visible de éxito y poder, y que supone una especie de autoridad latente que marca unas directrices bien claras para que el individuo medio se esfuerce, que luche incluso, por conseguir lo que se supone que será lo mejor para éste: un cuerpo «mazado» para alcanzar el triunfo social, y que además será producto final de lo considerado «saludable».

El sociólogo y filósofo polaco Zygmunt Bauman (1925-2017) es mucho más duro con todos aquellos que sólo buscan un cuerpo *fit* dejando de lado el amplio y complejo concepto de la salud.

*Todos los que buscan estar en forma solamente saben con certeza que no están suficientemente en forma y que deben seguir esforzándose. Es un estado de perpetuo autoescrutinio, autorreproche y autodesaprobación, y, por lo tanto, de ansiedad constante.*¹⁴

Para Bauman, la salud también engloba lo mental, y se diferenciaría del «estar en forma» en el hecho de poder medirse y cuantificarse bajo ciertos parámetros. Distingue entre «salud normal» y «salud no normal». Y alude con esto a una diferenciación entre lo que sería una actividad física realmente saludable, que beneficie indirectamente a la psique y resultaría normal, y la actividad física falsamente saludable y no normal, que no hace otra cosa sino mermar el desarrollo psíquico del individuo.¹⁵

¹³El psicoanalista Helios Prieto considera que este culto comercial de una imagen idealizada e irreal del cuerpo supone, de hecho, la desaparición del mismo, ya que minusvalora su imagen real. Varios autores (2009). *El cuerpo*. VEL Revista de psicoanálisis, número 10. Barcelona. Fòrum Psicoanalític Barcelona (FPB-EPFCL).

¹⁴BAUMAN, Zygmunt (2003). *Modernidad líquida*. México DF. Fondo de Cultura Económica.

¹⁵Sin embargo, Bauman advierte que incluso hoy en día, en estos tiempos de «moder-

1.4 Complejo de Adonis¹⁶

Ciencias como la psicología y la medicina ya han identificado el fenómeno en cuestión, y lo han calificado de eminentemente masculino y muy ascendente en nuestra sociedad. Lo denominan dismorfia muscular, complejo de Adonis o vigorexia. Esta presión social ejercida sobre los hombres por estar cada vez más cachas, y que, como se ha visto, conduce, entre otras cosas, a un cambio en la dieta, ha llevado a la psicología a asociar la dismorfia muscular con otros trastornos como la anorexia y la bulimia. No obstante, no existe un consenso claro entre psicólogos y médicos, ya que las conductas vigoréxicas son extremadamente diferentes a las de estas dos enfermedades. Por otra parte, estas conductas masculinas dismórficas ya están bastante documentadas y han entrado de lleno en el interés de psicólogos, médicos y farmacéuticas por intervenir y explotarlas en aras de ofrecer una «cura». De hecho, aunque no exista un tratamiento específico, sustancias como la fluoxetina, el agente antidepresivo por excelencia, también conocido comúnmente como Prozac, suele ser la solución más utilizada para tratar este problema. Y poca cosa más...

La psicología y la medicina sólo empiezan a tratarlo como un problema desde el momento en que afecta a la sociabilidad de estas personas, y cuando la ingesta de alimentos y productos suplementarios, o incluso químicos, puede ser perjudicial para la salud física del afectado.

Nuestra intención es ir más allá del punto en el que la medicina y la psicología se han asentado, intentar abrir el campo de estudio de este fenómeno, y adentrarnos en este escenario para investigar qué puede haber detrás de todos aquellos que hacen de este tipo de actividad su leitmotiv.

2 Segunda parte: La antipara¹⁷

2.1 La armadura

*Mazinger es fuerte y, cuidado:
¡es una furia!*

nidad líquida», el cuidado de la salud se ha vuelto «pavorosamente similar al esfuerzo por estar en forma, igualmente insatisfactorio, de dirección incierta y generador de una profunda sensación de ansiedad» (pág. 85), *op. cit.*

¹⁶Adonis es un personaje mitológico del que se enamoraron Afrodita, la diosa del amor, y Perséfone, la diosa de los infiernos. A las personas de gran belleza se las conoce también con este nombre.

¹⁷*Cancel o biombo que se pone delante de algo para ocultarlo a la vista.* Definición en línea de la RAE.

*No pueden con él,
¡preparado para combatir está!
Es inmortal, el robot,
¡siempre lucha por la paz!
Su amistad y su amor,
¡Koji puede controlar!*¹⁸

Mazinger Z era un robot grande, muy grande, y estaba tan acorazado que resultaba invencible para sus enemigos. Su fuerza nacía precisamente de ahí. Era inmune a cualquier ataque exterior. Mazinger Z estaba manejado por Koji, un entrañable y afectuoso chico que se introducía en su cabeza, pero que nunca se mostraba tal cual era en realidad, sino que se blindaba tras el robot, que era inalterable y completamente desafecto. A nadie se le escapa el detalle de que ese «cuerpo perfecto» que algunos hombres desean conseguir se parece bastante a la armadura de Mazinger Z, o a la de aquellos caballeros y nobles de la Edad Media que buscaban aparentar más tamaño.

Therèse Bertherat (1931-2014) terapeuta corporal inspirada en los trabajos de la famosa quinesioterapeuta Françoise Mézières, considera que la actividad deportiva en exceso puede provocar un acortamiento de los diferentes músculos, y que ello produce la sensación de estar ante una especie de «armadura indivisible». Sostiene además que, en efecto, esta sensación se torna absolutamente real a la hora de manipular un cuerpo atacado por una dolencia,¹⁹ y que, por tanto, es absolutamente necesario considerar y tratar al cuerpo afligido como una coraza muscular unitaria que envuelve órganos y huesos, y que requiere «desacorazarse» mediante la manipulación terapéutica para recuperar su bienestar.²⁰

¿Esta consideración del cuerpo doliente como una coraza muscular unitaria que requiere ser ablandada podría tener su equivalente en lo psíquico? El médico austríaco Wilhelm Reich (1897-1957), discípulo de Freud por un tiempo, se refirió a la existencia en el cuerpo de corazas o armaduras musculares. Las consideraba como una especie de zonas muertas o rígidas que nos cercan como anillos e impiden la libre circulación de la energía. Según Reich, estas zonas rígidas en forma de corazas musculares bloquean nuestros afectos con el fin de defendernos no sólo de la angustia sino también del

¹⁸Extracto de la canción introductoria de la serie de dibujos animados japonesa *Mazinger Z*, emitida en 1978 por Televisión Española.

¹⁹Esta visión del cuerpo como una totalidad ya la desarrolla la medicina china, en la cual la salud depende de la distribución equilibrada de la energía, y se opone a la visión occidental del cuerpo dividido en «casillas», donde cada una de las cuales pertenece al dominio de un especialista diferente.

²⁰BERTHERAT, Térèse y BERNSTEIN, Carol (2006). *El cuerpo tiene sus razones. Autocura y antigimnasia*. Barcelona. Paidós Ibérica.

placer.²¹ Además, la coraza también disminuye la sensibilidad del individuo al displacer, aunque ello provoca una reducción de la motilidad libidinal y agresiva, y paradójicamente, disminuye su energía vital, su capacidad para obtener placer y conseguir su propia realización personal. A diferencia de los psicoanalistas ortodoxos, planteó que las intervenciones físicas en el diván eran necesarias para desbloquear y dejar circular la energía obturada en las zonas rígidas del cuerpo del paciente.²²

Alexander Lowen (1910-2008), médico estadounidense conocido por sus análisis bioenergéticos y discípulo de Reich, sostuvo que la actitud corporal de una persona es funcionalmente idéntica a su actitud psíquica, y así consideró que la coraza muscular que esté sujeta a tensiones musculares crónicas puede actuar como un narcótico que impida al individuo sentir las sensaciones rotas de su naturaleza.²³ Además, estima que «el desarrollo de tensiones musculares crónicas bloquean los movimientos que expresarían el sentimiento» (pág. 43).

Entrevemos entonces cómo la coraza muscular puede llegar a comportarse como una barrera, o muralla, del sentir y del ser propios. Pero, ¿qué protegería exactamente esta muralla? Lowen ya marca una clara vía al respecto.

2.2 La muralla de afecto

«La prueba de un afecto puro es una lágrima»

Lord Byron, poeta inglés

En *Inhibición, síntoma y angustia* (1926), Freud menciona el largo período en que la cría de humano se encuentra en una condición de impotencia y dependencia. Su existencia intrauterina, que es más corta que la de otros animales y lo lanza al mundo en un estado menos acabado, provoca que la vinculación con el único objeto externo que puede protegerle de los peligros del mundo exterior, la madre, se incremente enormemente y cree una necesidad de ser amado, que jamás abandonará al hombre. El cuerpo, que

²¹REICH, Wilhelm (2005). *Análisis del carácter*. Buenos Aires. Paidós.

²²Al respecto, véase la ponencia de ORTIZ, Fabián (2014). *El cuerpo como contribución a la rigidez física*. Leída el sábado, 10 de mayo de 2014, en las XIV Jornadas Psicoanalíticas del EPBCN: «Aperturas en psicoanálisis (III)». Web. Disponible: <https://www.epbcn.com/pdf/fabian-ortiz/2014-04-10-El-caracter-como-contribucion-a-la-rigidez-fisica.pdf>, y que en su apartado segundo trata extensamente de la coraza caracteriológica reichiana y su relación con la rigidez psíquica y física.

²³LOWEN, Alexander (2009). *El miedo a la vida*. Madrid. Papel de liar.

necesita alimento y se relaciona con el entorno, es el origen de lo social mismo y de la importancia de la relación con el otro.²⁴ Todo ello, que Freud denomina «factor biológico», nos permite enlazar entonces el cuerpo con la necesidad de un social en el hombre, y supone una de las causas que permitiría explicar la angustia.

El filósofo neerlandés Baruch Spinoza (1632-1677) estudió el afecto como proceso de interacción social y como afección del cuerpo que provoca un aumento o disminución de la potencia de obrar y de la vitalidad del mismo.²⁵ De hecho, enarbola la existencia de tres afectos primarios, entendidos como estados de ánimo o pasiones (deseo, alegría y tristeza), de los cuales derivan todos los demás. De los tres, la alegría es el afecto que aumenta la perfección del cuerpo porque le da más potencia. Estos tres afectos intervienen, junto a causas exteriores, en la constitución de los afectos de amor y odio. El amor es lo que sentimos respecto a lo que se considera causa de alegría. El odio, por el contrario, a lo que se considera causa de tristeza. Spinoza trata la ambivalencia, también elaborada por Freud en *Pulsiones y destinos de pulsión* (1915), que explica la razón por la cual se puede amar y odiar a un mismo objeto. Para Spinoza, el odio contra los objetos resulta en envidia y deseo de agresión, que en la teoría freudiana se asocia a la *pulsión de muerte*. Spinoza también considera que este amor u odio hacia los objetos puede devenir amor (narcisismo o autoestima) u odio (falta de autoestima) hacia uno mismo. Los afectos relacionados con la baja autoestima, que denomina pasiones tristes, disminuyen la vitalidad de quien las sufre y merman la perfección del alma, entendida como autoestima en estado pleno.

¿Podríamos entonces considerar que el individuo que ansía esta supuesta perfección corporal emprende una búsqueda equivocada de la alegría spinoziana con el fin de aumentar la potencia de obrar y buscar una mayor autoestima para mejorar el alma?

2.3 La muralla de soledad

«La soledad es al espíritu lo que la dieta al cuerpo»

²⁴Esto vendría a contrariar, o al menos poner en un buen aprieto, al estructuralismo, muy considerado entre los psicoanalistas lacanianos, que sólo otorga al lenguaje las raíces de la psique humana: «En nombre del rechazo al esencialismo, todo lo que inscribe al hombre en la cadena animal, todo lo que señala de cerca o de lejos, lo biológico, es decir, su cuerpo, es o bien ignorado, o bien atacado, denigrado, negado», lo que en último término negaría las pulsiones, cuya fuente es el cuerpo. CHASSEGUET-SMIRGEL, Janine (2007). *El cuerpo como espejo del mundo. Una mirada psicoanalítica sobre nuestra sociedad*. Madrid. Biblioteca Nueva. (pág.134).

²⁵SPINOZA, Baruch (1995). *Ética*. Madrid. Alianza Editorial.

Marqués de Vauvenargues, moralista francés

La soledad, que puede aparecer de una forma frecuente a lo largo de la vida, no es una sensación que la mayoría de la gente quiera experimentar. De hecho, la ansiedad que ésta provoca empuja a algunas personas a realizar conductas de tipo compulsivo para contener la angustia: comer sin moderación, consumir drogas de manera adictiva, beber o fumar exageradamente, la promiscuidad sexual sin medida, etcétera.

¿Podríamos incluir también el desmesurado bombeo muscular que suponen los ejercicios de gimnasio destinados exclusivamente a agigantar el cuerpo?

Ciertamente, podríamos. Es más, resulta evidente que el placer inmediato parece dominar en todas estas conductas y se busca obtenerlo, de manera narcisista, mediante la reactivación de las distintas zonas erógenas del cuerpo: los genitales, la boca, la piel, entre otras. Y en el caso de las rutinas de entrenamiento compulsivas, la reactivación parece darse en el músculo hipertrofiado.

Melanie Klein también investiga acerca del sentimiento de soledad y asegura que todos lo sentimos en algún momento de nuestras vidas, con independencia del hecho de estar o no rodeados de gente. Tras estudiar las etapas que atraviesa el yo del bebé, plantea que el sentimiento de soledad, intrínseco al ser humano, provendría tanto de la incapacidad de integrar los propios impulsos destructivos como de comprender y aceptar plenamente las propias emociones, fantasías y ansiedades, que constituirían la desidealización del sí-mismo (*selbst*).

De acuerdo con ello, y con que se plantea dicho sentimiento de soledad como intrínseco a todos, ¿cabría la posibilidad de que una vida orientada únicamente al aspecto físico pudiera ser en parte una huida de esa dolorosa sensación de estar solo en el mundo, y que la búsqueda de una perfección corporal venga a esconder una incapacidad de aceptar la peor parte del sí-mismo?

Spinoza igualmente reflexiona acerca del miedo a la soledad, que también considera que es propio en todos los hombres en tanto en cuanto se relacionan con el mundo exterior en un estado natural, y son incapaces, en solitario, de defenderse o procurarse los medios necesarios para vivir.²⁶ A este miedo se le opondría el individuo autónomo, que es capaz de subyugar el miedo, o bien viviendo según su propio ingenio, o bien vencéndolo venciendo todo el mal que lo externo le haya inferido. La autonomía se refiere, por tanto, al poder individual de infundir miedo a los demás y conservarse,

²⁶Esto se relaciona con el «factor biológico» freudiano.

pero también se refiere a la capacidad individual de vivir según la decisión del propio ánimo, esto es, sin alienación.

El «perfecto musculoso» parecería desear cumplir esta primera significación de autonomía spinoziana, buscando infundir miedo, como hace Mazingher Z, mediante una coraza muscular que también le asegura invencibilidad, inmunidad, inalterabilidad y respeto. Sin embargo, con todo lo expuesto anteriormente, nos atrevemos a considerar que vive en un estado de alienación en el que cree que el estar cachas le ayudará a vincularse con los demás (que ligará y follará más, o que tendrá más amigos, *followers* o *likes*). En realidad, podríamos decir que vive alejado de sus afectos y de vínculos reales con los otros. Tristemente, esto consolida un estado de aislamiento y soledad, que es lo que precisamente pretendía evitarse.

Empezamos, ahora sí, a vislumbrar el cuerpo muscularmente acorazado como una muralla que separa y aísla al individuo de su capacidad afectiva y social, quizás en proporción similar al esfuerzo que éste realiza en aumentar su tamaño. Una muralla que, por muy fuerte que le haga sentir, disminuye su potencia de obrar y le aleja de la auténtica perfección corporal, esto es, la que indicaría el camino de una salud más verdadera.

3 Tercera parte: La embocadura²⁷

«El cuerpo humano no es más que apariencia, y esconde nuestra realidad. La realidad es el alma»

Víctor Hugo, poeta, dramaturgo y novelista francés

Aquellos que rinden culto al cuerpo con un carácter eminentemente narcisista construyen una muralla que no deja ver e impide salir lo que hay dentro. Se busca obtener placer temporal de forma compulsiva y se dispone como una adicción, entendida esta como una búsqueda patológica de la recompensa y del alivio, es decir, un hábito que domina la voluntad.²⁸ El psiquiatra estadounidense Brian Johnson (1950) considera que la estructura de una adicción puede considerarse desde tres puntos de vista.²⁹ El

²⁷*Espacio del escenario que queda a la vista del espectador al levantar el telón.* Definición en línea de la RAE.

²⁸La actividad física libera endorfinas, hormonas que producen sensación de placer, y tienen un efecto analgésico natural. En último término, la actividad física es bioquímicamente placentera y, llevada al extremo, genera adicción.

²⁹*La adicción como una enfermedad mediada biológicamente, la adicción como una respuesta frente a la falta de capacidad para tolerar afectos, y la adicción como un objeto transicional o su equivalente.* JOHNSON, Brian (1999). *Three Perspectives on Addiction.*

segundo de estos puntos de vista hace referencia a la adicción como una manifestación de la falta de habilidad para tolerar los afectos.

¿Sería entonces posible considerar la exasperada voluntad de engrosamiento muscular como una compulsión, estructuralmente adictiva, que intenta responder a la falta de manejo del individuo de sus afectos intolerables?

Estamos en disposición de responder: efectivamente. Pero no sólo los afectos intolerables sino también las frustraciones, las inseguridades, y en definitiva, todo aquello que produce sufrimiento y angustia, que está cubierto por una muralla de «músculos perfectos» que ocultan una insatisfacción no elaborada.³⁰

En *El Malestar en la Cultura* (1930), Freud afirma: «No nos asombra que el ser humano ya se estime feliz por el mero hecho de haber escapado a la desgracia, de haber sobrevivido al sufrimiento; que, en general, la finalidad de evitar el sufrimiento relegue a segundo plano la de lograr el placer».³¹

¿Esto podría suponer otro motivo por el que tantos de estos hombres prefieren anteponer esta opción de vida, ya conocida y aceptada, a transitar por el displacer provisional que supone el pensarse y reelaborarse de manera diferente con el objetivo de alcanzar una vida verdaderamente placentera y feliz?

Desafortunadamente, así es. Esta muralla no hace otra cosa sino tapar las ilusiones, los sueños, los deseos, las ganas de vivir de otra manera, de realizarse, de compartir con los demás, y la capacidad de simbolizar las pérdidas a través del duelo.³² En definitiva, la prueba irrefutable de un carácter neurótico que incapacita al individuo para aceptarse a sí mismo, lo anestesia ante aspectos de su personalidad que son demasiado temibles o

Journal of the American Psychoanalytic Association, volumen 47, número 3. Los Ángeles, EUA. SAGE Publishing. Disponible y traducido en: <http://www.aperturas.org/articulos.php?id=0000128>

³⁰Surge la cuestión de si existe similitud con todas aquellas personas que no se amurallan con músculos, sino con grasa, y de si la obesidad puede ser también una forma de ocultación. Es evidente que abre otra temática muy interesante, que probablemente se acerca, y mucho, a nuestras conclusiones, pero que no abordaremos en este trabajo. El psicoanalista madrileño Sergio Alonso Ramírez tiene un artículo al respecto que enlaza ambos temas: ALONSO RAMÍREZ, Sergio (2007). *Gordura y músculos*. Madrid. Web. Disponible: <http://psicosujeto.blogspot.com.es/2007/02/gordura-y-musculos.html?m=1>

³¹Este placer al que se refiere Freud sería el que emana de la felicidad, y se diferencia del placer adictivo referenciado en la nota al pie número 29.

³²Al respecto, véase la ponencia de CARBONELL, Carlos (2016). *Zombis*. Leída el viernes, 6 mayo de 2016 en las XVI Jornadas Psicoanalíticas del EPBCN: «Aperturas en psicoanálisis (V)». Web. Disponible: <https://www.epbcn.com/pdf/carlos-carbonell/2016-05-06-Zombis.pdf>, en donde plantea la falta de elaboración de los duelos y la introyección de un cansancio vital producido por el narcisismo contemporáneo.

difíciles de ver y encarar, y deriva, irremediablemente, en un miedo a vivir en plenitud.

4 Reflexiones finales: El desenlace³³

Muralla³⁴

1. f. Muro u obra defensiva que rodea una plaza fuerte o protege un territorio.

El título de esta ponencia no es casual ni arbitrario. A partir de un fenómeno fácilmente observable, en el que muchos hombres están sometidos a un ideal alienado de belleza física que les orienta hacia lo musculoso y lo fibroso, hemos ido tejiendo una reflexión que ha acabado fundiendo metafóricamente «capa muscular» y «muralla».

La definición de muralla como mecanismo de defensa y protección impide la entrada de quien no es invitado; sin embargo, el sentido de protección de muralla puede simbolizarse también como dispositivo de control de quien habita dentro de ésta. Es decir, las murallas también impiden salir. Nada ni nadie pueden evadirse sin permiso y, cuando éste es concedido, es necesario esperar a que se abran las puertas.

Este trabajo ha tratado sobre la aceptación de uno mismo, la imposición de una parte del ser sobre otra y de cómo, muy a menudo, no comprendemos que esta imposición acaba con la integridad total de este ser, que precisa de plenitud. Plenitud en el sentido de ser consciente de cuáles son aquellas cosas que le hacen bien, y cuáles son las que le hacen mal. También en el sentido de que el trabajo físico, psíquico o en relación a la sociabilidad, incluso para «verse» o «sentirse bien», sea requisito indispensable de plena salud.

Enric Boada, escritor y profesor de yoga catalán, sostiene: «El héroe lleva una armadura, el santo va desnudo».³⁵ Este héroe con armadura no sería sino el candidato a «perfecto musculoso» que cree estar alcanzando el éxito social; sin embargo, hemos elucidado que esta armadura no es más que una protección que impide la elaboración psíquica del individuo y que actúa como una muralla que aísla, que aparta, que distancia y que, en definitiva, impide expresar y dejar salir sus afectos. Esto lo incapacita para «desnudarse como un santo» en una vida social y psíquica plena, y en definitiva, realmente saludable. En último término, la promesa de éxito es una

³³*Serie de acontecimientos que siguen al clímax de una obra dramática o narrativa, y que sirve como final o conclusión de la pieza.* Definición en línea de Wikipedia.

³⁴Definición en línea de la RAE.

³⁵BOADA, Enric (1997). *Cuando morir sea una fiesta*. Barcelona. Icaria. (pág. 20).

trampa, una farsa que vaticina todo lo contrario: un fracaso estrepitoso que deriva en aislamiento afectivo, en soledad y en angustia vital que impide la entrada de auténticos vínculos. La muralla se habrá erigido plenamente. El engaño alienado se habrá consumado, nuestros bolsillos vaciados, y nuestro cuerpo, y el uso que hacemos de este, desnaturalizado. En resumidas cuentas, el corto tiempo de vida de que disponemos para sentirnos plenos y amados quedará consumido dentro de este gran teatro de la vida moderna donde no somos más que títeres suspendidos de los hilos de nuestros propios miedos inoculados.

«Después de todo, tú eres la única muralla. Si no te saltas, nunca darás un solo paso»³⁶

Luis Alberto Spinetta, compositor argentino

5 Agradecimientos

Quisiéramos agradecer, en primer lugar, el ánimo de María del Mar Martín y Juan Carlos De Brasi, quienes nos otorgaron la determinación, el empuje y la ayuda necesarios para emprender y desarrollar este texto. Sin sus consejos y aportaciones hubiera sido imposible tener la energía suficiente para llevarlo a cabo. Gracias también a las opiniones y observaciones de nuestros compañeros Carlos Carbonell, Eva Rodríguez y Pilar Del Rey. Esta última corrigió amable y meticulosamente el texto. Y, en extensión, al Espacio Psicoanalítico de Barcelona por la guía durante la gestación de esta ponencia. También a Josep Maria Blasco por haber inspirado con sus reflexiones la idea del escrito, que apreciamos enormemente.

A todos ellos, nuestro más franco reconocimiento.

Barcelona, marzo de 2017

³⁶Parte de la letra de la canción *La búsqueda de la estrella* del disco *Spinettilandia y sus amigos* (1971), del compositor y cantante argentino Luis Alberto Spinetta (1950-2012).