

## **Corporeidad y posmodernidad**

*María Inés Nin Márquez \**

El sobrepeso y la obesidad se relacionan con el acto de nutrirse pero también poseen implicancias psicológicas y simbólicas que refieren al cuerpo como factor de identidad y medio de relación y comunicación. Por eso es útil tratar de entender cómo se vivencia y se percibe la experiencia de un cuerpo, en tiempos de la denominada posmodernidad, cuerpo de algún modo alterado por experiencias de vacío y presiones sociales que inducen al sobrepeso, la obesidad y otros trastornos alimentarios. (Molinari)

Se han creado nuevos modelos teóricos de intervención interdisciplinaria que dan cuenta de la complejidad del problema como un entramado psico-bio-social. Este trabajo expone el modelo cognitivo-posracionalista y el cognitivo experiencial, y destaca la importancia de “lo vincular” en el desarrollo personal para la unificación del sí mismo y para una percepción corpórea adecuada.

### **Introducción**

En el actual mundo globalizado, junto con el desarrollo creciente de la ciencia y la tecnología, se anulaban las distancias. Todo es “ya”, en este instante. Se habla de multipresencia a través de nuevas tecnologías, de “fragmentación del yo” o del “yo saturado”. En este contexto, desde los años 70 en adelante, un nuevo imaginario del cuerpo empieza a aparecer, tomando un lugar hasta ahora inédito en las prácticas y los discursos. Posterior al tiempo de la hegemonía de “la razón”, la corporeidad ha adquirido un relieve insospechado.

En la posmodernidad, el límite sólido del cuerpo ha dejado espacio a la modernidad líquida, donde los cuerpos disueltos y sin límites se vacían o parecen perder su identidad. Sin embargo, toda experiencia consciente requiere un cuerpo. El hombre vacío e incapaz de narrarse, trata desesperada e ilusoriamente de encontrarse a sí mismo, a través de distintas prácticas como las del deporte extremo, el comer en exceso, la anorexia, el consumismo, el tatuaje, el desarrollo de la musculatura.

### **Esquema e imagen corporal**

La difusión en el último decenio de los desórdenes alimentarios, estrechamente ligados a la experiencia corpórea, impulsó a los investigadores a emprender una sistematización de la teoría. El resultado fue la inclusión de todas las representaciones perceptivo-afectivo-cognitivas del cuerpo humano bajo dos conceptos fundamentales y estrechamente conectados: el del esquema corporal

y el de la imagen corporal.

El primero hace referencia a todas las experiencias de tipo perceptivo y el segundo a las representaciones de tipo afectivo-cognitivo.

La noción de “esquema corporal” apunta a las representaciones de las características espaciales del cuerpo. El individuo las percibe gracias a las informaciones provenientes de los sentidos. Como dicen Head y Colmes, el esquema corporal está constituido por las representaciones e integraciones corticales de las experiencias sensoriales pasadas (posturales, táctiles, visivas, cinestésicas vestibulares) con las sensaciones actuales. El resultado de todo esto es un modelo de referencia “plástico”, casi inconsciente, que permite moverse sin problemas en el espacio y reconocer en todas las situaciones las partes del propio cuerpo.

Con el tiempo emergió de la investigación experimental una serie de nuevos resultados neuro-psicofisiológicos. Un dato notable del esquema corporal es que éste incluye en su interior una serie de procesos y experiencias que lo definen. Por ejemplo, ciertas enfermedades como la anorexia y la bulimia son capaces de alterar algunas de sus características. Esto indica una complejidad anatómica y funcional del esquema corporal tal como lo demuestran los estudios con PET o SPECT o TAC que permitieron identificar algunas zonas del cerebro funcionalmente involucradas.

Por imagen corporal –noción diferente de la de “esquema corporal”– se entiende la imagen de la propia experiencia corpórea, una realidad siempre presente, pero mutable en el tiempo que se genera y se organiza en el plano sensorial, emotivo, imaginario, ideativo y personal, ya que es el modo en que el sujeto experimenta y considera su propio cuerpo. La imagen corporal no involucra un simple concepto cognitivo, ella está ligada al mundo emotivo interno, a las relaciones con las figuras significativas y a la historia personal de cada uno.

El Yo es inseparable del cuerpo

Nuestra conciencia y el “sí mismo” son indivisibles del cuerpo y de la percepción.

Cualquier experiencia está inevitablemente conectada con el cuerpo . Éste es inseparable de nuestra identidad personal y social. El cuerpo y el mundo son co-emergentes. El yo está corporeizado. (A.Giddens)

El sujeto se percibe sí mismo como un ser corpóreo total. El cuerpo le permite discernir lo externo de lo interno, el adentro del afuera. Vivimos en la corporeidad, por lo tanto nuestras experiencias y nuestra conciencia del mundo están mediadas por la condición histórica y objetiva de la misma corporeidad humana. El cuerpo es la historia encarnada del sujeto que lleva sus trazas.  
(S.Ligabue)

El hombre vive en el cuerpo, se muestra, se realiza y se experimenta a través del cuerpo: un receptáculo de sensaciones, valores, virtudes y cualidades estéticas y simbólicas que trascienden la dimensión anatomo-morfológica. El cuerpo es fuente de narraciones y discursos, a partir de los cuales el individuo forma una

imagen de sí, una representación significativa de aquello “que es” y “quién es”. O sea un modelo, de su identidad personal que se gesta en un contexto relacional.

### Consumo ergo soy

La humanidad casi no conoce antecedentes de un sistema como el de esta era global, que ofrece tanto para elegir y tantas posibilidades para cotejar. Pero hoy se compra o consume no por una espontánea iniciativa propia, sino estimulados por la seductora publicidad que penetra profundamente en el imaginario social.

El consumo compele al individuo a hacerse cargo de sí mismo y asumir responsabilidades. La era del consumo se manifiesta como un agente que induce a recibir y adaptar los elementos de cada modo de vida . (G.Lipovetsky)

Así las cosas, en más oportunidades de las que es grato admitir, se termina eligiendo por descarte o desarrollando una actividad sin tomar verdaderamente decisiones, sea por inercia o por imitación.

### La libertad condicionada

Los individuos con una identidad corpórea fuera de los cánones culturales, desean a toda costa el reconocimiento de los otros. La estrategia publicitaria que prevalece en nuestro mapa emotivo individual, incita a comprar productos e invertir en la transformación del cuerpo.

El cuerpo, primera “presentación” al otro, tiene un rol importante en el activar angustias de exclusión, en un tiempo en el que la figura y la imagen son constantemente evaluadas en los intercambios sociales. En este contexto, el desarrollo de ciertas patologías encuentra su ambiente propicio. Adicciones, excesos o defectos en el comer, o en el deporte, son los sucedáneos engañosos del sentido de vacío.

El cuerpo humano suele ser representado por figuras paradigmáticas de perfección y felicidad, desde las delgadas “top model” de las pasarelas, hasta los hombres escultóricos de diferentes propagandas, ajenos por completo a la vida real. (N. Crossley)

Esto implica un cierto planteo no frontal, o subrepticio, respecto del dolor y las frustraciones. Porque los límites que la vida arrastra inevitablemente consigo son descartados y alejados, mientras el éxito y la ganancia se sitúan en el centro de las metas a alcanzar, sin sombras ni contrapartida alguna.

### Disolución del Yo, desustancialización

El hombre moderno se encuentra de-sustancializado. La operación de disolución del sujeto se sostiene en la separación entre significado y experiencia. El significado, en lugar de estar referido a quien vive la experiencia, se define en la diferencia con otros seres o emblemas significativos.

Reisman, un sociólogo estadounidense, definió el surgir del carácter social heterodirigido, como una nueva modalidad de la construcción del sentido de sí mismo. A diferencia de la persona autodirigida, que plasma y evalúa su

experiencia gracias a un sentido interno de referencia, el carácter heterodirigido busca la adecuación (situacional) de su sentir y accionar refiriéndola a la experiencia del otro.

El individuo heterodirigido orienta “su radar” captando continuamente señales externas y modela sobre éstas su sentir y su actuar personal. Este tipo de ser humano empieza a buscar fuera de sí mismo, en el gran escenario de la realidad representada por los medios de comunicación, los lineamientos sobre los cuales moldear sus propias emociones. Busca fuentes externas a las cuales conformarse, imágenes compartidas a las que adaptarse. En este sistema el sentido se diluye en la multiplicidad de referencias y oposiciones con los otros significativos que constituyen el sistema. (G.Arciero)

Entretanto, el individuo va perdiendo la posibilidad de entender en qué consiste verdaderamente su experiencia.

### Modelos teóricos

Se han creado nuevos modelos teóricos de intervención que tienen en cuenta la complejidad del problema como un entramado psicobiosocial. Los principales modelos psicológicos son el psicológico comportamental, el cognitivo, el psicoanalítico, el relacional sistémico, el cognitivo-emocional y la terapia cognitivo-experiencial con uso del “ambiente virtual” o “visualizaciones”.

### Modelo cognitivo-posracionalista

Pongamos ahora en el foco de nuestra atención el sí mismo, la ipseidad y la identidad narrativa. Según este modelo, cada individuo tiene un sentido de unidad y continuidad histórica en su vida, a través de la organización de significado personal y el mantenimiento de una coherencia sistémica –esto naturalmente supone abordar al individuo como un sistema–.

La percepción de la identidad personal no se percibe como una realidad ordenada “objetivamente” sino construida en forma activa por el sujeto que conoce y que construye su identidad. Ese ordenamiento de la experiencia en curso se realiza en base a su capacidad de elaboración de la información.  
(V.Guidano)

Pero la experiencia humana es afectiva e intersubjetiva. Por lo tanto, para la organización del orden cognitivo humano (entendido en el sentido de procesos relacionales) lograr una identidad propia en términos de un significado personal único y continuo en el tiempo –aceptado y reconocido como válido por los otros y por sí mismo–, es vital para la continuidad funcional del sistema individuo.

Esta experiencia se vive a dos niveles diferentes que corresponden a dos sistemas de procesos continuos y simultáneos, en permanente relación funcional:

- a) la experiencia inmediata, especialmente tácita y analógica.
- b) la explicación, explícita y ligada al lenguaje.

La “experiencia inmediata”, refiere a las emociones tácitas, las vivencias que apuntan directamente a la relación que tenemos con los otros cada instante. La

“explicación”, alude a cómo hacemos consistente aquello que experimentamos y cómo lo ordenamos en forma de pensamiento, teorías y construcciones conceptuales. La relación entre emoción y conocimiento explícito, entre experiencia inmediata y explicación, cuando se traduce en lenguaje constituye la base estructural del proceso de conocimiento humano.

Es de suma importancia la relación que existe entre el progresivo conocimiento de sí mismo (quién soy yo) y el significado que deriva de las emociones inducidas por procesos relacionales. Sobre ello influyen en modo significativo los modelos familiares de apego.

La ipseidad, en tanto “aquello que soy” se organiza en una estabilidad recurrente que proviene de la propia historia, en cambio la “sameness” o ipseidad en tanto “el quién de mí” se impone inmediatamente. Este modelo enfatiza el hecho de que las relaciones afectivas son de esencial importancia para el desarrollo de una condición de vida aceptable.

Si se sufre un desbalance, sea por ruptura o por dificultades, se disparan en el individuo cambios en la experiencia de sí mismo y una nítida percepción de determinadas discrepancias. Los síntomas comienzan poco después de esos desbalances afectivos y la conciencia de sí es la instancia que va a determinar que el sistema se reorganice en forma progresiva o regresiva. Es la calidad de la conciencia de sí en cuanto a abstracción y flexibilidad la que determina la calidad de la integración en nuevos niveles explicativos.

### Rol del terapeuta

El terapeuta posracionalista guía estratégicamente a su paciente en la reconstrucción sistemática de su experiencia inmediata. Esto abarca todo el repertorio de su vida cotidiana, de tal manera que el individuo alcance paulatina y progresivamente un aumento de su nivel de autorreferencialidad.

Las “perturbaciones” que el terapeuta intenta provocar son graduadas y orientadas cuidadosamente. Ellas deben seguir el curso de los cambios emocionales percibidos por el terapeuta en el paciente, de manera tal de ofrecerle en forma gradual nuevas explicaciones alternativas. Uno de los objetivos de este proceso es permitirle cambiar paulatinamente la perspectiva del sí mismo y el significado de su experiencia.

Una peculiaridad del ser humano consiste en que la relación con el otro es al mismo tiempo una relación inmediata y una relación refleja. Reorganizar la experiencia del otro en una imagen produce un tipo de conocimiento que además de estabilizar el propio modo de sentir en un “yo”, abre simultáneamente la posibilidad de comprensión del “tu”. La relacionalidad así entendida, por lo tanto, se muestra como un espacio emocional y cognoscitivo, regido por la manera en que se construye la experiencia de la alteridad. De ella depende la calidad de la afectividad. (G.Arciero)

### A modo de conclusión

En la posmodernidad el cuerpo tiende a representarse con figuras metafóricas del éxito, el poder y la felicidad. Esas mediaciones influyen en la construcción de la propia identidad, en la medida que inducen al individuo a lograr un ajuste con los modelos propuestos. De ese proceso deriva una imagen propia distorsionada.

La “imagen corporal” es la imagen de la propia experiencia corpórea. Es una realidad siempre mutable en el tiempo que se genera y se organiza continuamente.

El cuerpo es fuente de experiencias y de ideas a partir de las cuales el individuo forma una imagen de sí, esto es, un modelo de su identidad personal gestado en un contexto relacional.

Por lo tanto, para lograr la unificación cuerpo–mente, resulta esencial el progresivo conocimiento de sí, junto al reproceso de las emociones derivadas de procesos vinculares. Esto tiene que ver con el modo de percibirnos cada vez, en cada experiencia presente con un “otro” significativo. Ese “otro”, tanto directa como indirectamente, es parte constitutiva de la comprensión del mí mismo.

La relación es el puente que nos permite salvar los desfasajes del cuerpo en tanto materia y funcionalidad con el cuerpo en tanto sujeto emocional.  
(J.Guerrero)

La relacionalidad funciona como un elemento unificador de nuestro verdadero ser: cuerpo, mente y afectos. (S.Ligabue)

Un proceso terapéutico interdisciplinario debe integrar la reestructuración cognitiva con la reeducación alimentaria. Y ambas líneas debe armonizarse, simultáneamente, con nuevas experiencias afectivas en niveles más complejos de conciencia. Esto podría contribuir a una unificación del sí mismo, a una percepción corpórea adecuada y a una relación sana con aquello que nos nutre.

*\*Ma. Inés Nin Márquez es doctora en medicina egresada de la Universidad de Roma “La Sapienza” y hoy reside en la República Argentina. Es especialista en nutrición (Hospital de Clínicas de la UBA), en obesidad y desórdenes alimentarios (Asociación Médica Argentina), Counselor (Instituto de Counseling Holos, Buenos Aires) y terapeuta cognitiva posracionalista (Centro de Terapia Posracionalista, Buenos Aires). La autora respondió a nuestra invitación enviando la presente ponencia, cuya versión completa fue presentada en el Congreso Internacional de Psicología, realizado en Roma en el mes de mayo de 2008.*

*Para esta versión se han reducido las extensas referencias bibliográficas del texto original, dejando constancia del autor involucrado entre paréntesis y sólo en aquellos casos en que dicha mención era ineludible.*