

## DE LA MISOGINIA CORPORAL Y LA PERFECCIÓN PATRIARCAL. ALGUNAS

### NOTAS SOBRE LA CONSTRUCCIÓN DEL CUERPO FEMENINO

Beatriz Muñoz González  
Universidad de Extremadura

“Mezclan en ello almizque y algalia y clavo de giroflé, remojados dos días en agua de azahar, o flor de azahar con ella mezclado, para untar las manos que se tornen blancas como seda. Aguas tienen destiladas para estirar el cuero de los pechos y manos a las que se les hacen arrugas (...) Todas estas cosas hallaréis en los cofres de las mujeres: (...) cabelleras, acerufes, rollos de cabellos para la cabeza; y demás aún aceites de pepitas y de alfolvas mezclado, simiente de niesplas para ablandar las manos, almizque, algalia para las cejas y sobacos, alambra confeccionado para los baños, jabón que suso dije, para ablandar las carnes, cinamomo, clavos de giroflé para en la boca.”

(*Arcipreste de Talavera o Corbacho*, Alfonso Martínez de Toledo)

El párrafo que inicia estas páginas pertenece a una obra clásica de nuestra literatura, el *Corbacho*, escrita en la primera mitad del siglo XV y cuyo hallazgo por mi parte calificaría como ejemplo de serendipia al darme de bruces con él – si se me permite la expresión- al poco tiempo de haber dado por terminada la que, en consecuencia, ha resultado ser una versión anterior – y por lo tanto no definitiva - de este texto.

El *Corbacho* pasa por ser una de las obras más “machistas” y misóginas de la literatura española, aunque en modo alguno me atrevería a señalar que estas características pueden serle atribuidas en exclusiva pues parecen ser una constante. Tampoco resulta una excepción en cuanto al tratamiento del tema de los cuidados y arreglos personales de la mujer y es fácil encontrar, sobre todo en el Siglo de Oro<sup>1</sup>, numerosas obras de teatro y composiciones poéticas en las cuales se describe, con gran profusión de detalles, el uso de afeites y artilugios para simular, disimular o modificar una determinada apariencia<sup>2</sup>. En estas obras se nos presentan - bien de manera muy crítica o moralista, bien de forma meramente descriptiva de la realidad de una época- toda una serie de prácticas, potingues, artilugios y, porqué no decirlo, disciplinas, tendentes a construir un determinado modelo de cuerpo femenino, de feminidad<sup>3</sup>. Su lectura recuerda con extraordinaria

---

<sup>1</sup> El cuerpo es una de las principales obsesiones de los españoles de este periodo que fue extendiéndose también desde Italia hacia el resto de Europa quedando plasmada de manera extraordinaria en la literatura de la época.

<sup>2</sup> Ejemplos paradigmáticos los encontramos en *La perfecta casada* de Fray Luis de León, *La celestina* de Fernando de Rojas, *La lozana andaluza* de Francisco Delicado, *La Dorotea* de Lope de Vega, *El Guzmán de Alfarache* de Mateo Alemán y otras muchas de entre las cuales destacan algunos de los pasajes más memorables de autores como Quevedo. Nótese que no todas las obras citadas pertenece al Siglo de Oro (por ejemplo *La Celestina*). Aunque a lo largo de estas páginas fundamentalmente utilizaré referencias correspondientes a este periodo también incluiré otras que en un sentido estricto no podrían incluirse dentro del Barroco Español.

<sup>3</sup> Durante el siglo XVII se fueron definiendo unos modelos femeninos muy claros: cabello largo y rubio, manos blancas y largas con uñas crecidas y arregladas, talle estrecho, pie pequeño y ojos preferentemente verdes.

nítidez muchos de los anuncios de productos cosméticos y consejos de belleza que encontramos en comercios y revistas. Es cierto que ya nadie come tierra para blanquear el rostro o palidecer tal y como figura en el *Quijote*<sup>4</sup>, las cremas actuales protegen del sol y los maquillajes permiten conseguir el tono de piel deseado en cada ocasión; la ataquía<sup>5</sup> ha sido sustituida por ceras depilatorias y otros procedimientos ciertamente menos irritantes que ésta; tampoco se utiliza el algodón<sup>6</sup> como relleno para las piernas – más bien el canon estético actual requiere quitarles volumen y no añadirselo- pero al igual que la lana<sup>7</sup> servía como relleno del pecho, los sujetadores actuales llevan incorporados sus particulares lanas y rellenos que producen el mismo efecto visual; tampoco resulta difícil encontrar en el mercado pantis con los que conseguir mejorar la forma de los glúteos o disimular su caída.

Muy al contrario de lo que yo pensaba, nuestro tiempo no tiene el monopolio en el uso de los cosméticos ni tampoco en su abuso. Las obras citadas lo reflejan, del mismo modo que también reflejan una concepción del cuerpo como proyecto, es decir, una concepción moderna del mismo que, como en la actualidad, posee claros tintes patriarcales. Las técnicas y disciplinas corporales han evolucionado en paralelo con la ciencia y el mercado – la alquimia se ha convertido en ciencia y la producción artesanal en industria. De igual modo se han abandonado posiciones moralistas dominadas por el pensamiento cristiano -como la representada por Fray Luis de León<sup>8</sup>- y otras simplemente misóginas<sup>9</sup> en la medida en que la sociedad se ha ido secularizando y ha ido extendiendo, y en consecuencia normalizando, el uso de estos productos gracias a las necesidades

---

<sup>4</sup> “... yo padezco ahora la enfermedad que suelen tener algunas mujeres que se les antoja comer tierra, yeso, carbón...” (*El Quijote*, cap. XXXIII, Miguel de Cervantes).

<sup>5</sup> Según el *Tesoro de la lengua castellana y española* de Covarrubias la ataquía “es una cierta goma o betún o unguento que hecho implasto y puesto sobre el cuero arranca los pelos. Vulgarmente se llama zerote. El que usan las mugeres para quitar el lozo y el vello de la frente es propiamente ataquía”. Por su parte el *Diccionario de Autoridades* señala que es “un unguento que se hace regularmente de cal viva, azeite y otras cosas para arrancar el vello”.

<sup>6</sup> “CEL.- Sí, pero hacen las piernas más gruesas. GER.-Para quien las ha menester, no para esta niña que no las compra ni se las deue al algodón, sino a la bizarra naturaleza” (*La Dorotea*, Lope de Vega).

<sup>7</sup> “... que se puede esperar de importancia más que de una muger de personas tales de pechos de lana, braços y piernas de borra...” (*Discurso de tufos, copetas y calvas*, B. Ximénez Patón).

<sup>8</sup> Sirva como ejemplo uno de los muchos que este autor nos ofrece: “... que en ninguna manera conviene ni es lícito adulterar la obra de Dios y su hechura, añadiéndole o color rojo, o alcohol negro, o arbol colorado, o cualquiera otra compostura que mude o corrompa las figuras naturales. Dice Dios: hagamos al hombre a la imagen y semejanza nuestra; ¿Y osa alguna mudar en nuestra figura lo que Dios hizo?” (*La perfecta casada*)

<sup>9</sup> Quevedo es un ejemplo de esta posición misógina hacia el excesivo uso de afeites y adornos de la mujer. Sirva como muestra el siguiente soneto: “Si no duerme su cara con Filena,/ ni con sus dientes come, y su vestido/ las tres partes le hurta a su marido,/ y la cuarta el afeite le cercena;/ si entre con él come y con él cena,/ más debajo del lecho mal cumplido/ todo su bulto esconde, reducido/ a Chapinzanco y Moño por almena./ ¿Por qué te espantas, Fabio, que abrazado/ a su mujer, la busque y la pregone,/ si, desnuda se halla descasado?/ Si cuentas por mujer lo que compone/ a la mujer, no acuestes a tu lado/ la mujer, sino el fardo que se pone”.

voraces de la industria y el mercado. No obstante, sigue perviviendo una dualidad corporal que, además, otorga un tratamiento diferencial a los cuerpos de hombres y mujeres.

En efecto. La belleza en la mujer parece seguir siendo una cualidad fundamental en ella y resulta innegable la vigencia del aserto de Castiglioni en *El cortesano* cuando señala que “... es mucho más necesaria en la dama que en el cortesano, que ciertamente a la mujer que no es hermosa no podemos decir que no le falte una gran cosa<sup>10</sup>”, si bien es cierto que esta exigencia y deseo de belleza no se limita ya sólo a las damas o a su equivalente en nuestra sociedad, la mujer burguesa o de clase media. Creo que el modelo de feminidad se ha extendido - con mayor o menor fortuna- a todas las mujeres, sea cual sea su posición de clase, pues tal y como señala Lourdes Méndez (1995) “los modelos de belleza son productos sociales destinados a ser consumidos de un modo diferente según se sea hombre o mujer, camionero o ejecutivo, empleada de hogar o empresaria (...) la posición de clase no significa que la empleada de hogar y la empresaria no interioricen el mismo modelo estético y no sean conscientes del valor simbólico de la distinción”. No me cabe duda alguna de que las prácticas de belleza actuales tendentes a conseguir la perfección corporal vienen a ser la versión revisada, secularizada, normalizada y extendida –sofisticada si se prefiere, pero en cualquier caso adaptada a las nuevas exigencias del mercado – de las realizadas hace ya algunos siglos.

En las páginas que continúan, voy a centrarme en analizar la conceptualización del cuerpo de la mujer en occidente a través de las revistas femeninas y las tiendas especializadas en cosmética y perfumería. No sólo reflexionaré sobre las prácticas que de manera cotidiana las mujeres realizan para su embellecimiento, el modelo dominante requiere también de otras como la adquisición de gestos y posturas, pero dejaré para otro momento y lugar aquellas menos *ligh* como la cirugía. Tampoco voy a hacer una análisis comparativo de cosméticos y su uso durante el periodo comprendido entre el siglo XV y el actual, mis referencias literarias deben entenderse como un recurso estilístico que utilizaré para ilustrar, en ocasiones, algunas ideas.

### **Cuerpos abiertos, cerrados, reflexivos**

“Y veo una muchedumbre de mujeres, unas tomándose puntos en las caras, otras haciéndose de nuevo, porque ni la estatura en los chapines, ni la ceja con el alcohol,

---

<sup>10</sup> No obstante, no es necesario recurrir a textos renacentistas italianos pues disponemos de refranes y chascarrillos propios y tan castizos como el conocido “el hombre y el oso mientras más feo más hermoso”.

ni el cabello en la tinta, ni el cuerpo en la ropa, ni las manos con la muda, ni la cara con el afeitado, ni los labios con la color, eran los con que nacieron ellas”.

(“Infierno”, *Los sueños*, Quevedo)

Este texto de Quevedo refleja, a su manera, una concepción del cuerpo como proyecto, como realidad que se hace y se rehace, inacabado, modificable, en permanente construcción. Un cuerpo tan propio de la Modernidad que sirve para introducir algunas reflexiones sobre el mismo en cuanto construcción histórica y social.

Norbert Elias (1993) sugiere que a partir del siglo XVI se fue produciendo una paulatina regulación sobre el cuerpo. Hasta entonces, no estaba constreñido, privatizado ni controlado. Podría decirse que era un cuerpo público, con poco sentido de la privacidad de tal forma que pocas acciones corporales - incluyendo la micción, la defecación o el baño - se realizaban en lugares privados sin existir vergüenza alguna en ellas. Se trataba de un cuerpo que no estaba aislado de la red de relaciones sociales o del mundo físico que lo rodeaban. Más bien al contrario, era entendido como esencialmente poroso, permeable, abierto, sin límites, permitiendo un constante intercambio con el exterior, reflejo de la visión que hombres y mujeres tenían de sí mismos como partes conectadas e interdependientes de un amplio todo, de la familia o la comunidad (Gillis, 1988). Tal y como señala Falk (1994: 20), estos cuerpos abiertos eran propios de sociedades en las cuales los límites entre el interior y el exterior se definían en términos colectivos, sociedades en donde las identidades individuales se fusionaban con las grupales; en donde, por lo tanto, el *yo* no era un *yo* individual sino colectivo.

Sin embargo, a partir del siglo XVI se fue produciendo una paulatina regulación sobre las emociones y sobre el cuerpo. El control de ambos, su contención, resultan inseparables tal y como refleja Norbert Elias en *El proceso de civilización* y en *La sociedad cortesana*, y su lectura permite comprender cómo la afección y retención en el comportamiento se asocian al surgimiento de ésta y a la necesidad del cortesano de mostrar un apropiado constreñimiento a sus superiores<sup>11</sup>. En este proceso de cerramiento y control de los cuerpos, se llegó a considerar el *yo* como algo interior, independiente de la sociedad y de los otros situados en el exterior de él mismo. El sujeto, gradualmente, se fue convirtiendo en su propio censor y comenzó a desarrollarse un interés

---

<sup>11</sup> El modelo de “cultura de salón” se fue extendiendo progresivamente a otros grupos sociales como nobles de segundo orden y financieros no aristócratas, de tal manera que la vida cortesana constituyó uno de los primeros estadios y condiciones del burgués profesional, muchas de cuyas formas pervivieron, con sus modificaciones, hasta el siglo XIX y XX.

creciente por el autocontrol voluntario (Barker, 1984). El ideal del cuerpo se fue cerrando a las entradas de agentes extraños. Los cuerpos se fueron privatizando y haciéndose más invisibles y empezaron a desplegarse todo un conjunto de normas relativas a cómo debía ser organizado y controlado (Barker, 1984; Elias, 1993; Foucault, 1994). Los hábitos íntimos de la vida cotidiana, su porte, su conducta y sus desechos, se fueron sujetando cada vez más a normas. Emociones como la culpa, la vergüenza y el miedo se asociaron a su exposición pública (Muchembled, 1985). En consonancia con esa visión del cuerpo, se encontraba el *yo* ideal del hombre capaz de rehacerse a través de la disciplina y el método. El cuerpo abierto empezó a ser visto, entonces, como fuente de horror y vergüenza<sup>12</sup>.

Este proceso de cerramiento de los cuerpos, se enmarca, por lo tanto, en el desarrollo de la individualización que fue separando al sujeto de la sociedad y que caracterizó, precisamente, el tránsito de las sociedades tradicionales a las modernas y la consecuente liberalización de los sujetos de las estructuras comunales. Sin embargo, debe entenderse que este proceso no acaba con la Revolución Industrial. La Modernidad supuso la superación de las estructuras comunales – familia extensa, iglesia, comunidad aldeana - por las colectivas basadas en la anonimidad y la impersonalidad de las relaciones – sindicatos, estado asistencial, burocracia gubernamental, clase social, familia nuclear o reglas laborales tayloristas – sin que ello implicara necesariamente una plena modernización que sólo tiene lugar cuando el progreso de la individualización también libera al sujeto de esas estructuras sociales que son simplemente modernas (Giddens, 1999; Beck, Giddens y Lash, 2001). Esto sucede en la Alta Modernidad, en donde el sujeto se encuentra cada vez más libre de vínculos y es capaz de construir sus propias narraciones autobiográficas. Individualización significa, por lo tanto, que “la biografía estándar se convierte en una <<biografía de elección>>, una <<biografía hágallo-usted-mismo>> o, en expresión de Giddens, una <<biografía reflexiva>>” (Beck, 2001: 30) en la que el sujeto reflexiona sobre sí mismo y en donde el anterior control heterónimo de los agentes es desplazado por el autocontrol de las narraciones vitales (Beck, 1998; Giddens, 1991, 1992). Esto significa que el proceso de individualización implica no sólo una mayor flexibilidad sino también nuevas demandas y obligaciones, en especial en lo relativo a las elecciones que el sujeto debe hacer sobre cuestiones como la identidad sexual, el trabajo, la familia y las relaciones íntimas, requiriendo para ello un

---

<sup>12</sup> Recomiendo en este sentido el estudio de Bajtin (1998) sobre el Carnaval en Rabelais pues si bien analiza la imagen grotesca del cuerpo también es cierto que describe de manera extraordinaria aunque hiperbolizada este cuerpo abierto que rebasa sus propios límites en contraposición al cerrado, disciplinado y canónico.

elevado y constante ejercicio de reflexividad sobre el futuro del propio ciclo vital que se presenta mucho más abierto y flexible (Beck, 1998; Beck y Beck-Gernsheim, 1998).

Quizá podríamos entender la significación que el cuerpo tiene en las sociedades actuales, y la emergencia del debate sobre el mismo en las ciencias sociales, al considerarlo como fundamental en la construcción del *yo* postmoderno o reflexivo de esa Alta Modernidad. Giddens en *The transformation of intimacy* señala que la sexualidad es un rasgo del *yo* que se conecta con el cuerpo, la autoidentidad y las normas sociales. En la sociedad moderna el “quiénes” somos se ha ido progresivamente asociando al “cómo” desarrollamos y presentamos nuestros cuerpos. En esta línea, Shilling (1993), siguiendo su argumentación, apunta que el proyecto del *yo* en la sociedad moderna es, de hecho, el proyecto del cuerpo, existiendo “una tendencia a que éste se convierta, paulatinamente, en un elemento central del sentido de autoidentidad de la persona” (*ibid*: 1), algo estrechamente ligado al mantenimiento de una imagen corporal satisfactoria. En esta lógica, el culto a la delgadez o la excesiva atención al cuidado personal, serían la expresión de la confluencia del *yo*, la autoidentidad y la imagen corporal. No es difícil conectar, en consecuencia, la autoidentidad con el estilo de vida y el consumo (Turner y Rojek, 2001). Si la satisfacción personal a través de un cuerpo bonito es ahora un ideal de masas, el *yo* está profundamente vinculado a la idea de un consumo personal ilimitado. Así entendido, uno de los rasgos de la Modernidad es la concepción del cuerpo como proyecto sobre el que constantemente se trabaja y que nunca se da por terminado, por completado, por rematado, de tal forma que también debe ser entendido como un recurso más a movilizar en el proyecto autobiográfico de la identidad (Giddens, 1991).

Estas reflexiones permiten explicar el valor conferido al cuerpo como elemento fundamental y constitutivo de las identidades en las sociedades actuales; sin embargo tal y como apunta Jagger (2000: 54) presupone que el proyecto de búsqueda de las identidades del *yo* moderno es homogéneo y universal sin tener en cuenta diferencias de género u otras diferencias socialmente construidas. Esta autora critica la asunción de que hombres y mujeres tienen las mismas capacidades para definir y construir sus propias identidades corporales argumentando, por ejemplo, que Giddens – al igual que muchos sociólogos del consumo - asume con frecuencia que los recursos culturales están igualmente disponibles para hombres y mujeres. De acuerdo con Tyler y Abbot (1998) la comprensión que tiene Giddens del cuerpo como elemento integral del

proyecto reflexivo del *yo* minusvalora seriamente en qué medida los cuerpos de las mujeres como proyectos continúan siendo un reflejo de normas patriarcales instrumentalmente impuestas a través de códigos estéticos de feminidad. La realidad de las prácticas de embellecimiento muestra como la individualización no ha supuesto una desvinculación de las estructuras de género – tampoco de las de clase. El énfasis en el *yo/cuerpo* como proyecto ha incrementado, a mi juicio, de manera extraordinaria lo que Lourdes Méndez (1995) llama una forma de conciencia compartida por las mujeres, pero de conciencia dominada que refleja el estatus inferior del cuerpo femenino que se construye para otro, para ser visto; un cuerpo objetivado y sexualizado. Podría decirse que la velocidad del movimiento ha cambiado –intensificándose– pero no su dirección.

Crítica similar puede hacerse del análisis de Foucault (1994). En efecto. En su crítica a la sociedad moderna señala que el surgimiento de las instituciones parlamentarias y de una nueva concepción de la libertad política estuvo acompañado del surgimiento, a su vez, de un régimen disciplinario sobre el cuerpo tendente a buscar la economía y eficiencia de sus movimientos. Se produce un descubrimiento del cuerpo como objeto y blanco del poder y se le presta una gran atención en cuanto se manipula, educa y obedece (*ibid*: 140). En su análisis define a las disciplinas como “esos métodos que permiten el control minucioso de las operaciones del cuerpo, que garantizan la sujeción de sus fuerzas y les imponen una relación de docilidad-utilidad” (*ibid*: 141). La producción de los cuerpos dóciles, realizada en instituciones como el ejército, la escuela, la fábrica o los hospitales, requería de una coerción ininterrumpida que fragmentaba los tiempos y el espacio del cuerpo y requería la constante visibilidad del mismo y el estado de conciencia sobre esa visibilidad<sup>13</sup>.

El análisis de Foucault adolece - al igual que el de Giddens - de una ausencia de perspectiva de género, reduciendo los cuerpos disciplinados y los cuerpos/proyecto constitutivos del *yo* reflexivo moderno respectivamente, a uno sólo; como si no existieran diferencias en la experiencia corporal de hombres y mujeres o como si hombres y mujeres compartieran la misma experiencia dentro de las instituciones, los grupos y el sistema de relaciones sociales, las interacciones

---

<sup>13</sup> Señala Foucault que “el poder disciplinario se ejerce haciéndose invisible; en cambio impone a aquellos a quienes somete un principio de visibilidad obligatorio. En la disciplina, son los sometidos los que tienen que ser vistos” (*ibid*:192); siendo un rasgo de ese poder el que sea inverificable, “el detenido no debe saber jamás si en aquel momento se le mira, pero debe estar seguro de que siempre puede ser mirado” (*ibid*: 205). En un régimen disciplinario, “la individualización es descendente: a medida que el poder se vuelve más anónimo y más funcional, aquellos sobre los que se ejerce tienden a estar más fuertemente individualizados, y por vigilancia más que por ceremonia, por observaciones más que por relatos conmemorativos, por medidas comparativas que tiene la “norma” por referencia” (*ibid*: 197).

cotidianas; como si las prácticas, disciplinarias o no, sobre esos cuerpos, fueran las mismas y de igual intensidad. En definitiva, como si ese “ser cuerpo” fuera el mismo “ser”.

Sin embargo, no debe obviarse que en esa construcción del cuerpo existen prácticas diferenciales y diferenciadoras entre hombres y mujeres, que fundamentan, a mi juicio, la consideración del cuerpo de la mujer como defectuoso en occidente. Quizá este rasgo no sea exclusivo de nuestra sociedad, sin embargo, sí me atrevo a decir que es posible que en ninguna otra el término “defectuoso” alcance las dimensiones que toma aquí. Con independencia de la parcialidad del análisis giddensiano, lo cierto es que la idea del cuerpo entendido como proyecto, como algo inacabado e incompleto, no debe despreciarse pues puede llevar el implícito de defectuoso. Cuestión aparte es la existencia de distintos grados de perfección o imperfección aplicados de manera desigual a hombres y mujeres. Tanto para unos como para otras, el cuerpo es entendido como inconcluso, pero me resulta incuestionable la peculiar significación que el calificativo “defectuoso” tiene en las vidas de las mujeres y en sus acciones u omisiones y, desde luego, en el funcionamiento de la gigantesca industria, cosmética y editorial, construida alrededor de estos cuerpos defectuosos. ¿Cómo si no se explica esa lucha sin cuartel por someter los contornos del cuerpo? ¿Cómo si no se explican los esfuerzos por controlar la espacialidad del mismo, vigilando sus movimientos y gestos? ¿Por qué, si no, ese interés por mejorar el aspecto de nuestra piel, por combatir la evolución natural de la dermis y la epidermis?. Los requerimientos de la feminidad y la asunción de que el cuerpo es esencialmente defectuoso, en especial el de la mujer, explican la realización de toda una serie de prácticas destinadas a disciplinar el cuerpo, algunas de las cuales revisaré en las líneas que continúan<sup>14</sup>.

### **La alquimia moderna. Apuntes para una etnografía de la piel**

“Tenía una cámara llena de alambiques, de redomillas, de barrilejos de barro, de vidrio, de arambe, de estaños hechos de mil faziones. Hacía solimán, afeyte cozido, argentadas, bujelladas, cerilas, llanilla, alualinos e otras aguas de rostro de rasura de gamones, de cortezas de spantalobos, de taraguntia, de hieles, de agraz, de mosto, destiladas e açucaradas (...). Hazia lexias para enrubiar de sarmientos, de carrasca, de centeno, de manrubios, con salitre e millifolia e otras diversas cosas (...). Aparejos para baños, esto es una marauilla de las yervas e raíces que tenía en el techo de su casa colgadas: mançanillas e romero, culantrillo, coronillas, flor de saúco e mostaza, espliego e laurel blanco, flor salvaje e higuera (...). Los aceytes que sacaua para el rostro no es

---

<sup>14</sup> Podrá argumentarse que estas prácticas de embellecimiento se van extendiendo también a los hombres. Cierto es. No obstante, también lo es que, hoy por hoy, resulta difícil definir un único canon de belleza para éstos del mismo modo que de momento el foco de la industria cosmética parece ser sólo un particular estrato social, a saber, hombres profesionales con rentas elevadas. No sucede así en el caso de las mujeres, el mismo modelo, tal y como he apuntado anteriormente, se dirige a todas, sea cual sea su pertenencia de clase.

cosa de creer: de estoraque e de jazmín, de limón, de pepitas, de violetas, de menjuy e de carillas e de yerua paxarera.”

(*La celestina*, Fernando de Rojas)

Este párrafo corresponde al momento en que Sempronio, criado de Calixto, le habla de Celestina por primera vez y le sugiere que la visite pues le ayudará a conseguir los favores de Melibea. A pesar de las reticencias iniciales de Calixto, concertará finalmente el encuentro envuelto en una confusión de sentimientos como la desconfianza hacia Celestina y la esperanza en el remedio que le dé. No cabe duda de que esa mezcla de sentimientos están presentes en muchas mujeres cuando, en busca de tal o cual loción, entran en cualquiera de las tiendas de cosméticos que proliferan en nuestras ciudades. Si nos detenemos a pensar encontraremos muchas similitudes entre el habitáculo de la alcahueta y estos establecimientos. Los botes alineados, la confusión de olores... y los profesionales que en seguida se convierten en depositarios de una confianza y fiabilidad ciegas que convierten al visitante en creyente, ávido, como Calixto, por encontrar solución a su problema, ese bálsamo o pócima milagrosos que le devuelvan, por ejemplo, la juventud perdida.

Sin despreciar las diferencias y semejanzas que pudieran encontrarse, lo cierto es que, quizá, el elemento más afín entre ambos espacios tenga que ver con la percepción que del lugar tienen quienes lo visitan. No me refiero sólo a la sensación de haberse introducido en un territorio atrayente y atractivo, sino a la de llegar al lugar consignatario de esperanzas e ilusiones, el lugar que hará del cuerpo de la mujer, por ejemplo, un cuerpo suave, flexible, de piel blanda y liberada de vello. Sin señal alguna de la experiencia y de la edad. El lugar en donde se despliegan ungüentos, bálsamos y artilugios que permiten alterar la naturaleza, soñar con el ideal de cuerpo, de feminidad deseada. El lugar en donde encontrar lociones de limpieza que no alteren el ph natural de la piel, cremas astringentes, tónicos faciales que como las anteriores dependerán del tipo de piel, desmaquillantes –de ojos y cara -, cremas de noche, cremas nutritivas, de ojos para dar viveza a la mirada, antiarrugas, antibolsas, cremas contra la flacidez, cremas para evitar las arruguitas que van apareciendo en la parte superior del labio - el llamado “código de barras”<sup>15</sup> -, cremas ricas en agua, cremas ricas en grasa, cremas antiestrés, exfoliantes, mascarillas faciales de distintas propiedades... todo ello sólo para la cara.

---

<sup>15</sup> Agradezco a María Cátedra que me informase del nombre que recibían estas “arruguitas” tras escuchar la primera versión de este artículo durante el Curso de Verano de la Universidad de Extremadura “Otros cuerpos, otras medicinas. Salud y enfermedad en contextos interculturales” celebrado en julio de 2003.

Allí también pueden encontrarse muchas lociones corporales que, como las anteriores, incluyen exfoliantes, nutrientes, reafirmantes, reductoras, relajantes, anticelulíticos... cremas para las manos, cremas para los pies, pomadas para los labios - secos o para dar más volumen o sensualidad -, lociones para el sol.... Todo en función del tipo de piel - seca, grasa, mixta, sensible - o de la edad -“tu primera cremita” o, lamentablemente, “para pieles maduras como la tuya”... La relación puede ser interminable, cada día aparecen nuevos productos que crean nuevas necesidades y que confirman y reafirman que, al menos, la piel de una mujer es imperfecta, defectuosa. Ungüentos a los que acceder con la esperanza de ganarle terreno al paso del tiempo, esperanza imbuida de esa extraña mezcla de confianza en la ciencia y fe en el más allá.

La oferta es tal que la elección entre un producto u otro no es cosa fácil. La compra de una mascarilla facial, por ejemplo, puede resultar bastante compleja: depende del tipo de piel; las hay reafirmantes, acondicionadoras, hechas con hierbas, almendras, aceite de oliva<sup>16</sup>... Implica una toma de decisiones y hay que saber hacerlo porque, además, la cuestión no acaba ahí. Hay que considerar también la forma de darse la crema, sujeta a normas: la de los ojos nunca se da de fuera hacia dentro sino al revés y con movimientos circulares, la limpiadora se da siempre de dentro a fuera, hacia abajo desde la nariz y hacia arriba y fuera en la barbilla. Por suerte para la consumidora, el prospecto adjunto incluye no sólo la composición sino también las instrucciones precisas para su correcta utilización. La aplicación de cosméticos implica constancia y rutina, disciplina y su tiempo de dedicación.<sup>17</sup>

Lo que llama poderosamente la atención es cómo algunas mujeres manifiestan su escasa o nula confianza en estos productos y, al mismo tiempo, sus prácticas reflejan que han depositado, cuando menos, ciertas esperanzas en ellos. Lo mismo le pasaba inicialmente a Calixto. Quizá, la industria, concedora de la existencia de este grupo de posibles resistentes, víctimas del agnosticismo cosmético, se haya apropiado del discurso de la medicina y la química modernas, con una intención normalizadora que legitime sus intereses comerciales. Anuncios como “La crema de ojos de (marca) mejora enormemente las propiedades biomecánicas de la piel” sirven de

---

<sup>16</sup> Ni más ni menos que las nuevas versiones del agua de guindas, de murta, de calabaza, el solimán, la blandura, la argentada, el óleo de rábano..... y el sin fin de potingues que ya utilizaban las mujeres del siglo XVI.

<sup>17</sup> De esto algo debía saber Fray Luis de León en *La perfecta casada* cuando dice “... porque no se entiende que, si madruga la casada, ha de ser para que rodeada de botecillos y arquillas, como hacen algunas, se esté sentada tres horas afilando la ceja y pintando la cara, y negociando con su espejo que mienta y la llame hermosa”.

muestra<sup>18</sup>. O también “ Decontractor Arrugas, con BOSWELOX TM, un fito-complejo inédito que asocia ácido boswelico y manganeso para oponerse a las micro-contracciones de la piel”; “ Supra Serum de (marca), con isoflavonas vegetales que reactivan la síntesis del colágeno”; “ 365 Celular elixir de (marca), la acción revolucionaria sobre el ADN de la piel”. Las más audaces y modernas pueden disfrutar de la tecnología más avanzada gracias a cremas como “Capture anti-arrugas, concentrada en la tecnología R60/80 TM”.

En ese cuerpo/proyecto de la Alta Modernidad, constitutivo de la identidad y producto de la autoreflexividad del sujeto, la ciencia y en concreto la medicina y la bioquímica funcionan como “sistemas expertos”, es decir, como “sistemas de logros técnicos o de experiencia profesional que organizan grandes áreas del entorno material y social en el que vivimos” (Giddens,1999: 37). Para el profano, “la fiabilidad en los sistemas expertos, no depende de una plena iniciación en esos procesos, ni del dominio del conocimiento que ellos producen. La fiabilidad, en parte, es inevitablemente un artículo de fe” (*ibid*: 38). De esta manera la ciencia se constituye en un medio hermeneúutico en la autoreflexividad sobre el yo/cuerpo. Ignoramos realmente qué son los radicales libres, pero sabemos que intervienen en el proceso de envejecimiento. Nada sabemos de las isoflavonas, si son proteínas o lípidos, como mucho, los más avezados saben que se encuentran en el vino, pero intuimos que son positivas en la lucha contra ese envejecimiento. Siguiendo a Giddens, “un elemento de lo que Simmel llama el <<conocimiento inductivo débil>> está, sin duda, presente muchas veces en la fiabilidad que actores profanos mantienen en los sistemas expertos” (*ibid*: 38)

¿Y qué decir de la preocupación por eliminar el vello? El pelo debe quitarse de la cara y del resto del cuerpo, incluso el púbico<sup>19</sup>. Cada día nos encontramos con tratamientos más sofisticados y costoso tendentes a hacer desaparecer uno de los signos más visibles de nuestra procedencia homínida: el vello. Puede que el hombre descienda del mono; pero la mujer no, en todo caso, de la costilla de aquél. La obsesión por eliminar el vello lleva a probar sistemas que parecen ser definitivos, y a los que, como puede suponerse, no tienen acceso todas las mujeres por

---

<sup>18</sup> He seleccionado algunos ejemplos de mensajes publicitarios que acompañan a estos productos, omitiendo las marcas de los mismo. Baste echar un vistazo a cualquier revista femenina o pasear por cualquiera de estos centros, sin olvidar la televisión, para comprobar la extensión e intensificación de esta estrategia.

<sup>19</sup> No me resisto a expresar mi sorpresa pues hasta la lectura de *La lozana andaluza* consideraba que la depilación del pubis era una práctica relativamente reciente de rápida difusión. Al contrario de lo que pensaba esto no es así, léase, por ejemplo, el siguiente párrafo extraído de la obra citada: “...y a esta mi prima cómo nos rapemos los pendejos, que nuestros maridos lo quieren así que no quieren que parezcamos a las romanas, que jamás se lo rapan...”.

su elevado coste. A las tradicionales cuchillas, rasuradoras, ceras depilatorias (caliente, tibia y fría)<sup>20</sup> se añade el último invento revolucionario: la fotodepilación, mucho menos dolorosa que su antecesora, la depilación eléctrica. El ejemplo paradigmático de ese ideal de superficie lisa y suave que debe ser la piel lo encontramos en el rostro. Su depilación resulta ser una de las consultas e intervenciones más frecuentes - y puede que más silenciada- en las clínicas y centros especializados de belleza. Una cara con pelo no es propio de una mujer. La barba es cosa de hombres. El siguiente testimonio es más que ilustrativo<sup>21</sup>: “*Me han empezado a salir unos pelitos aquí abajo (se señalaba el mentón) ¡Es horrible!, no son muchos pero antes no tenía y ahora sí, y me lo quito con la pinza pero cada vez son más duros... y eso no lo aguanto... es como si fuera un hombre... me preocupa mucho*”. La cara de una mujer, además de intentar evitar signos del paso del tiempo, debe tener la suavidad de un bebé y no dejar duda alguna acerca de su sexo.

Para ayudar a la mujer en la consecución de su objetivo – la eterna juventud a través de la piel – el mercado pone a su disposición gran cantidad de artefactos y utensilios. Me refiero a aquellos que, al entrar por primera vez en la habitación del alquimista moderno, resultan, con frecuencia, desconocidos o lejanamente familiares: humidificadores para la habitación, masajes eléctricos, piedra pómez, cepillos para la espalda, máquina de vapores para la cara, quita puntos negros... sin contar con los utensilios y técnicas implicadas en la manicura y pedicura<sup>22</sup>. La eficacia – real, soñada o mercantil - de estos artilugios se mejora a través de su diseño, de tal manera que la tradicional pinza depilatoria puede parecer una cascanueces comparada con algunas de las que pueden encontrarse en el mercado que, al recordar al material de un microcirujano, se convierten en una metáfora de la exigencia e importancia de la depilación en estos tiempos.

Hay que añadir que, además de las rutinas sobre el cuidado de la piel que se han incorporado a la vida diaria, se producen situaciones extraordinarias que implican actividades que dañan la piel y requieren tratamientos y soluciones inmediatas. El siguiente anuncio extraído de una revista femenina lo ilustra a la perfección:

---

<sup>20</sup> Aunque mucho más tradicionales resultan la goma arábiga (al parecer un emplastro depilatorio definitivo), el excoriador, la miel cerotera, la piedra de desrapar (similar a la piedra pómez utilizada para la depilación de las piernas), el pegote (común para la barba), la atanúa y otros emplastos depilatorios que podemos encontrar con facilidad en *La lozana andaluza* y en *La pícara Justina*.

<sup>21</sup> Este testimonio, así como algún otro incluido en este artículo, han sido extraído de conversaciones mantenidas con un grupo de mujeres rurales durante un trabajo anterior.

<sup>22</sup> Aunque uno de los artefactos más innovadores resulta ser el NUEVO BODYVITAL (HP 5270) de una conocida marca de electrodomésticos. Según se anuncia se trata de una cepillo para la limpieza corporal que permite tener siempre “una piel lisa, suave y radiante”. Consta de dos recambios, uno para “la limpieza diaria” y otro “exfoliante” que “con sus filamentos más largos” y utilizado una vez por semana “retira las células muertas de la piel, además de mejorar la circulación sanguínea”. El anuncio termina diciendo “Siente el placer de una piel revitalizada y radiante”.

“Sea cual sea tu perfil de piel y tu edad, a menudo te hace falta hidratación. Y cuando el medio se vuelve demasiado agresivo, resulta imprescindible aplicar ‘un plan de urgencia’ de hidratación total. Los siguientes testimonios así nos lo confirman y, por ello, (marca) te ofrece seis productos hidratantes de la línea de tratamiento Precisión.  
VIAJE EN AVIÓN: ¡CUIDADO! SEQUEDAD MÁXIMA  
VACACIONES EN EL MAR: DESHIDRATACIÓN A LA VISTA  
TEMPERATURAS ELEVADAS: BRILLO GARANTIZADO<sup>23</sup>”

La disciplina de la piel exige, pues, una serie de conocimientos: una mujer debe saber qué hacer si va a esquiar, toma medicación, realiza ejercicio físico fuerte, nada en piscina con cloro, utiliza productos como la lejía o el amoníaco, ante la fatiga o el estrés, etc.... el cuidado de la piel, del pelo... todo ello requiere la adquisición de un conocimiento especializado. Las estrías que aparecen durante el embarazo, pero que también son producto de los constantes cambios de volumen fruto de dietas que se inician y reinician, deben ser tratadas.

Finalmente, debo mencionar, al menos, las actividades y artefactos implicadas en el maquillaje: el rizador de pestañas, el delineador de ojos, el tapa ojeras, el rimel, el lápiz perfilador de labios, las brochas maquilladoras, las sombras de ojos.... todo ello siempre pendiente de las últimas tendencias en maquillaje, que varían e implican un reciclaje constante. Si la temporada pasada se llevaban las sombras de ojos claras, puede que ésta se lleven las oscuras. Ya se sabe, dan más profundidad a la mirada<sup>24</sup>. No debe olvidarse que además estas prácticas están sujetas también a cambios estacionales y a ritmos diarios. El maquillaje adecuado para el verano no lo es para el invierno, del mismo modo que por la noche éste debe ser más intenso y mucho más suave y discreto por la mañana. El arte del maquillaje es el arte del disimulo pero presupone que la cara de una mujer sin pintar es defectuosa. Para el hombre, una higiene rutinaria puede ser suficiente, para la mujer no. La estrategia de la belleza en los anuncios es sugerir que sus cuerpos son deficientes.

### **Contornos. Apuntes para una trigonometría del cuerpo**

“Dígote que nuestros sentidos están en ayunas de lo que es mujer y ahitos de lo que parece. Si la besas te embarras los labios; si la abrazas, aprietas tablillas y abollas cartones; si la acuestas contigo, la mitad dejas debajo la cama en chapines”

(“El mundo por de dentro”, *Los sueños*, Quevedo)

---

<sup>23</sup> Los tres casos van acompañadas de los respectivos testimonios de lectoras entusiastas que han afrontado con decisión estas dramáticas situaciones gracias a los productos anunciados.

<sup>24</sup> Sirva como ejemplo el siguiente titular: “PRUÉBALO ¡YA! Estilo Pocahontas. Consigue el *look* tribal de la temporada con polvos bronceadores, sombras tierra y trenzas bicolor”

No apporto nada nuevo si señalo que los estilos de la figura femenina varían en el tiempo y en las culturas, reflejando las obsesiones y preocupaciones culturales. Tampoco les resultará novedoso leer que el actual modelo corporal, su tamaño y su contorno, parece más apropiado de una adolescente que de una mujer adulta, y refleja, muy especialmente, la preocupación por la edad y su valoración en nuestra sociedad. Si fascinante puede ser el paseo por una tienda de cosméticos, no lo es menos hojear cualquier revista femenina. Sin embargo, nada como recorrer un cuerpo y descubrir, poco a poco, el entramado de rectas, curvas, planos y ángulos que lo conforman. Aventura de goce y conocimiento propio y ajeno que, no obstante, también tiene sus sombras, su lado oscuro y su dolor. No me refiero a lo sugerido por Quevedo en la sátira que inicia este epígrafe - la decepción por descubrir que esos contornos son producto de tablillas y cartones - sino a la vergüenza que puede suponer recorrer el propio cuerpo, con las manos o con la mirada, y de esta manera convertirlo en el enemigo. La preocupación por el cuerpo no se limita sólo a la suavidad y tersura de su superficie, a su brillo y juventud, sino también a esas curvas y rectas que lo forman, a su diseño y espacialidad. Es difícil señalar cual de las dos cuestiones produce más aflicción en las mujeres, aunque dada la extensión de las dietas en todos los segmentos sociales y en todas las edades, me inclino a pensar que la forma y el tamaño son determinantes en la construcción y satisfacción personal de la mayoría.

Las revistas proporcionan un ilimitado número de artículos y anuncios sobre dietas de todo tipo<sup>25</sup>: dieta de las frutas, ovo lácteo vegetariana, disociada, del Dr Siegal, de Atkins, de Montignac, de Scardale, de la Clínica Mayo; dietas con recuento de carbohidratos y menú muestra de 1500, 1800 ó 2000 calorías; dietas de intercambio de alimentos bajos en grasas; para adolescentes de 12 a 18 años, la dieta de la sopa de cebolla, la dieta de los cinco días, la dieta china, dieta para bajar cinco kilos – a estas alturas seguro que el lector empieza a plantearse si el cinco es un número mágico -, la dieta antioxidante, la dieta “para la mujer que trabaja” - que en otras revistas se denomina “para la mujer activa” - la dieta para “bajar la panza” o la milagrosa “dieta super reductora” .... La oferta es ilimitada e incluye, por ejemplo, vacaciones que adelgazan, intensificándose el bombardeo en algunas épocas del año. Después de Navidad hay que reparar las consecuencias de los excesos, al igual que sucede después del verano, antes del cual debemos, no

---

<sup>25</sup> He optado por omitir las referencias de las revistas de las cuales he extraído el material para ilustrar mis argumentos en aras a facilitar la lectura de estas páginas evitando convertir este texto en farragoso. Creo, no obstante, que conviene señalar que mi selección incluye una muestra bastante representativa de los distintos segmentos sociales, grupos de estatus, que conforman su clientela femenina.

obstante, intentar conseguir el tamaño ideal de nuestro cuerpo para su exhibición. El tono dramático utilizado para presentar alguna de estas dietas refleja la urgencia e inexorabilidad de seguirlas: “La dieta de otoño: recupérate de <<los estragos>> del verano tanto por dentro como por fuera”.

Puede que las dietas, más que ninguna otra práctica constructiva del cuerpo, reflejen esta homogeneización cultural, que algunos llaman democratización, en torno a la preocupación por el cuerpo. Es difícil encontrar en los países desarrollados mujeres que en algún momento de su vida no se hayan sometido a algún régimen de adelgazamiento. El seguimiento de una dieta, y me atrevo a decir que también su abandono, traspasa claramente las barreras de clase poniendo de manifiesto cómo en las sociedades contemporáneas “el *yo*/cuerpo es un proyecto abierto a las masas y no sólo un ideal u objetivo de la cultura burguesa o de una élite” (Turner, 1994: xiii). El interés y la significación de las dietas en la sociedad actual debe entenderse en el marco de un proceso de secularización en el que la dieta se transforma de una disciplina del alma a un mecanismo de expresión de la sexualidad central en el *yo* moderno (Turner, 1984). Las dietas ya no subordinan el deseo en interés de la salvación del alma sino que en la sociedad de consumo asumen un significado completamente diferente y una atención también distinta en tanto elaboración y amplificación de la sexualidad. Podría decirse que el proyecto del *yo*, por lo tanto, está íntimamente ligado a estas transformaciones históricas sobre la naturaleza del cuerpo, su papel en la cultura y su localización en la esfera pública (Turner, 1994). Similar reflexión hace Giddens al apuntar que la dieta debe entenderse en un contexto de cambio social que la conecta con la autoidentidad y la sexualidad, en donde “los cuerpos escuálidos ya no son el testimonio de una devoción extasiada sino de la intensidad de esta batalla secularizada” (1992:32). Continúa preguntándose hasta qué punto los trastornos de la alimentación han reemplazado a la histeria como la patología de nuestra era. Ciertamente que así es. Tanto la histeria como los trastornos alimenticios pueden ser entendidos como la cristalización en patología de obsesiones culturales<sup>26</sup>.

A través de la dieta ya no se trata de disciplinar el alma sino el cuerpo: el apetito debe ser controlado con voluntad de hierro y en esta lucha, el cuerpo se convierte en el enemigo. Y llamo la atención acerca de la idea del cuerpo como enemigo porque es reflejo de una concepción dualista de la persona. Hay que disciplinarlo, es visto como amenazante, como sí en cualquier momento

---

<sup>26</sup> No me refiero sólo a la anorexia nerviosa o a la bulimia. Junto a ellas han aparecido otros fenómenos como el “síndrome del gourmet”, la “ortorexia” y también la “vigorexia” aunque este último trastorno afecta más a los hombres y no está relacionado, al menos directamente o en exclusiva, con la alimentación.

pudiera descontrolarse, superar los límites deseados por la propia mujer en un acto de rebeldía o subversión contra su voluntad. Llama la atención el modo de referirse a él por parte de muchas mujeres. Como si se tratara de una entidad autónoma que actúa o puede actuar en contra de sus mandatos: “... *yo no quiero engordar, pero es imposible, por más que lo intento no puedo...*”. La utilización de la tercera persona en referencia al cuerpo está, también, bastante extendida.

Habría que añadir, además, que a esta ansiedad por disciplinarlo le acompaña, en muchos casos, un sentimiento de vergüenza o pudor en reconocer esos intentos. No son un hecho aislado los testimonios de mujeres que “sorprendidas por los milagros de la naturaleza” narran como alguna amiga, conocida o incluso ellas mismas, han perdido mucho peso “*sin hacer nada, es que me ha cambiado el metabolismo*”, señalan. No puedo por más que manifestar mis dudas acerca de la veracidad de tal afirmación, y mis dudas también sobre el hecho de que quienes así hablan sepan, en realidad, qué es eso del “metabolismo”. La medicina proporciona la coartada perfecta que oculte “la defectuosa naturaleza”. La vergüenza por ese cuerpo defectuoso puede ser la razón que explique el carácter clandestino de muchas dietas y, en este caso, nos encontraríamos ante una espiral de vergüenza. Por un lado, vergüenza ante un cuerpo cuyo tamaño y configuración se aleja o no se ajusta suficientemente al modelo dominante. Por otro, vergüenza en reconocer que se ha seguido una dieta porque implicaría, a su vez, un reconocimiento explícito de la naturaleza defectuosa del propio cuerpo, de ahí que se intente “cambiar esa naturaleza” “cambiando el metabolismo”. No cabe duda, de la importancia de la vergüenza en términos de función autorreguladora que la convierte en un elemento clave para una teoría del control social (Scheff, 1990a: 95), pues ésta se genera a través de las constantes evaluaciones y controles que las mujeres hacen de sus cuerpos, “surge de la supervisión de nuestras propias acciones mediante la percepción del yo de la persona desde el punto de vista del otro” (Scheff, 1990b: 281). Goffman (2000), por su parte, al referirse al rubor, señala que tiene que ver con expectativas no satisfechas, de tal forma que las identidades sociales y el entorno definen qué conducta debe mantenerse como apropiada. La aparición del rubor señala una estrecha relación entre la identidad y la interacción y se manifiesta siempre que un individuo ha proyectado en un encuentro definiciones incompatibles de sí mismo ante los presentes. De esta forma, el rubor se presenta asociado a lugares o entornos

sociales, a la vez que refuerza el carácter social del mismo por cuanto siempre aparece en contraste a expectativas morales “de alguien que lleva a cabo encuentros sociales” (*ibid*: 50)<sup>27</sup>..

Las revistas femeninas, no sólo facilitan un gran número de dietas. Si las seguimos hojeando, comprobamos como dedican entre sus páginas un buen espacio a aconsejar ejercicios “fáciles de realizar en cualquier momento y lugar”. Dichos consejos no dejan de representar la esencia de un régimen disciplinario absolutamente normalizado y naturalizado. Sugiero que quien lea estas páginas intente ir andando desde su casa a su lugar de trabajo o estudio mientras contrae los glúteos y el abdomen a la vez que intenta mantener un ritmo cardiaco determinado. Señala Foucault (1994) que uno de los rasgos de las disciplinas es la utilización exhaustiva del tiempo, “se trata de extraer del tiempo cada vez más instantes disponibles y de cada instante cada vez más fuerzas” (*ibid*: 158) No cabe duda alguna de que el ejercicio propuesto es todo un ejemplo de disciplina corporal que, me atrevo a añadir, haría las delicias del propio Foucault. Aconsejo al lector que intente realizarlo pero no debe olvidar tener una expresión facial relajada que oculte el esfuerzo y la dificultad. Así evitará las arrugas prematuras. La expresión de la cara puede subvertir el proyecto disciplinario de perfección corporal. Especialmente en el caso de las mujeres, si éstas no son capaces de suprimir las emociones fuertes deben aprender, al menos, a inhibir la tendencia de la cara a registrarlas para evitar salirse del modelo corporal dominante. No obstante, las revistas también facilitan toda una serie de ejercicios y consejos “prácticos” tendentes, fundamentalmente, a conseguir la relajación facial que evite esos insolentes pliegues y luchen contra la ley de los años y de la gravedad como el reproducido a continuación:

“Gimnasia fácil: ¡Adios arrugas!

Los ejercicios de gimnasia fácil que te proporcionamos a continuación te ayudarán a las diferentes zonas que comprenden el rostro:

**PÓMULOS:** en una superficie plana, como una mesa, extiende tus brazos, después flexiónalos y acerca las manos hacia tu cara, de manera que puedas apoyar la frente sobre las muñecas; a continuación estira todos los músculos de la cara pronunciando exageradamente, por ejemplo, el abecedario.

**PÁRPADOS Y ZONA ALREDEDOR DE LOS OJOS:** sin estirar sostén tus cejas con el dedo índice y el pómulo con el dedo pulgar. Cierra los ojos con fuerza hasta sentir cómo tiemblan; ábrelos lentamente. Con el dedo índice de cada mano tira del rabillo del ojo hasta hacerlos parecer rasgados por completo, sostén durante cinco segundos. Sin retirar los

---

<sup>27</sup> La idea de la vergüenza como elemento esencial para el control social se encuentra también contenida en la pregunta que se formula Goffman cuando continúa diciendo “...qué sucedería con el sistema social y el entramado de obligaciones si el rubor no hubiera llegado a estar incorporado sistemáticamente a él” (*ibid*: 54). También yo me hago esa pregunta.

dedos y sin permitir que los ojos dejen esa forma, intenta juntar los dedos; aguanta otros cinco segundos.

**LABIOS:** delante de un espejo pronuncia en voz alta todas las vocales de una manera que exagere el gesto al hacerlo. Después respira profundamente y exhala volviendo a emitir el sonido de la vocal durante cinco segundos.”

**FRENTE:** Utilizando los dedos índice, mayor y anular de las dos manos, realiza movimientos circulares desde el centro de la frente hacia el nacimiento del cabello y las sienes, para luego detenerte en el entrecejo lentamente y deslízate hacia arriba. Con el índice y pulgar toma con firmeza pero sin jalonear tus cejas y haz un movimiento ascendente desde el ceño hasta el final de tus cejas, a manera de reacomodarlas en su lugar

**OTROS CONSEJOS:**

- Realiza los ejercicios en la mañana o noche (puedes repetirlos cinco veces cada uno) con el rostro limpio y después de aplicar un tónico refrescante.
- Puedes usar un aceite aromático, y al finalizar aplica una crema hidratante; descansa con los ojos cerrados y el rostro relajado por cinco minutos.
- Entre ejercicios rocía tu rostro con agua mineral o termal.
- Escucha música relajante
- Realiza los ejercicios en un lugar tranquilo y sin distracciones”.

Un análisis detenido permite apreciar que contiene los elementos definatorios de un sistema disciplinario, muy especialmente por cuanto supone un programa, una elaboración temporal del acto: el establecimiento de ritmos, la regulación de los ciclos de repetición - “la exactitud, aplicación y regularidad como virtudes fundamentales del tiempo disciplinario” (*ibid*: 155) - la fragmentación del cuerpo, “una actividad ritmada y sostenida en órdenes terminantes cuya eficacia reposa en la brevedad y la claridad, sin necesidad de que éstas sean explicadas, baste con que provoque el comportamiento deseado” (*ibid*: 170). Desde un punto de vista general, los ejercicios propuestos en estas revistas y referidos al control de cualquier parte del cuerpo implican, además, la existencia de un sistema de vigilancia “de acuerdo con las leyes de la óptica” y “absolutamente discreto ya que funciona permanentemente y en una buena parte en silencio” (*ibid*: 182). El principio de inverificabilidad siempre está presente: la mujer no sabe, a lo mejor, que alguien la mira, pero sabe que siempre puede ser mirada<sup>28</sup>. Por último, como cualquier régimen disciplinario se cierra con su sanción normalizadora: la vergüenza, el eficaz mecanismo de control social.

En la realización de estos ejercicios y en concreto en aquellos que se enmarcan dentro de la actividad física, se produce una situación cuando menos, en apariencia, ambigua. Resulta difícil saber hasta qué punto algunos se practican por seguir los requerimientos de la feminidad o por una

---

<sup>28</sup> En un régimen de heterosexualidad institucionalizada es bastante probable que ese alguien sea un hombre, de esto son conscientes muchas mujeres, como también lo era Celestina cuando apuntaba “todo el año se está encerrada con mudas de mill suciedades por una vez que aya de salir donde pueda ser vista, enviste su cara con hiel e miel...”.

cuestión de bienestar personal o de salud. En ocasiones, se oculta el deseo de conformarse al modelo corporal dominante tras el discurso del bienestar. Una vez más, quizá por vergüenza, porque conscientes de que dichas prácticas debieran estar motivadas por valores relativos a la salud, en realidad se sustentan en valores estéticos. Vergüenza, en reconocer la tiranía de la estética. Sin embargo, dada la extendida obsesión por el peso y la forma, sospecho que muchas mujeres van al gimnasio, por citar alguna actividad física, con el objetivo de conseguir un cuerpo determinado, en principio claramente distinguible del de los hombres, y olvidan, o ignoran, que algunas disciplinas corporales o rutinas pueden aportar unos beneficios saludables. Me refiero, por ejemplo, a la obsesión por controlar el abdomen. Es conocido, o debiera serlo, que los músculos abdominales cumplen entre otras funciones y junto con otros músculos antagonistas, la de sostener la espalda. La vida diaria y sus movimientos no permite un desarrollo normal de los mismos pero sí un exceso de trabajo o sobrecarga en los lumbares con el consiguiente desequilibrio entre ambos grupos musculares, abdominales y lumbares, en perjuicio de éstos últimos que se resienten<sup>29</sup>. Sin embargo, esa no es la cuestión. La cuestión es estética, de lo que se ve, de lo que puede ser visto y debe ocultarse, un vientre que se desborda y sale de sus límites espaciales, un vientre que debe ser vigilado por la posible mirada vigilante de los otros. Las características del sistema disciplinario descrito por Foucault, visibilidad y estado de conciencia, son determinantes en ese ejercicio de control espacial de nuestro cuerpo.

La preocupación por el contorno del cuerpo y su tamaño lleva en muchas ocasiones a la creencia errónea de que determinadas partes de él pueden reducirse o re-esculpirse. Es un ejemplo más de la fragmentación de los cuerpos que caracteriza las disciplinas. Se han diseñado aparatos y máquinas que alimentan la idea de la reducción de las cartucheras, de la eliminación de la celulitis o de que el pecho, víctima de la ley de la gravedad, puede volver a su lugar de origen. La posibilidad de reducción, por ejemplo, es más que cuestionable, me atrevería a señalar que irreal, pero despierta en las mujeres expectativas que nunca podrán realizar, pues se sabe que los patrones de acumulación de grasa están genéticamente determinados. Las mujeres parecen desconocer también que en su configuración corporal de adultas influyen toda una serie de actividades y hábitos en los cuales niños y niñas son socializados, un capital físico adquirido en el

---

<sup>29</sup> Agradezco a Juan José Lozano Pino, del Departamento de Didáctica de la Expresión Corporal de la Universidad de Extremadura, las informaciones y explicaciones que sobre Sistemática del ejercicio físico y Anatomía me ha facilitado y que me han permitido entender en mayor profundidad lo que en principio no era más que un “conocimiento inductivo débil” sobre esta materia.

proceso de socialización que contribuye no sólo a tal o cual configuración corporal sino también a su percepción de la misma. Sin embargo, resulta difícil sustraerse al modelo corporal actual. Incluso las más agnósticas, llegan en algún momento a considerar la posibilidad falsa de reducir partes de su cuerpo. Difícil eludir la presión de los otros y de los medios. El modelo se encuentra en todas partes y la tendencia a la comparación es inevitable. Del mismo modo que la teoría de la predestinación debe entenderse como una doctrina religiosa mediatizada por la angustia, que produjo, en un determinado contexto, el desarrollo del *ethos* del capitalismo moderno, la idea de que el pecho, por ejemplo, volverá a su sitio, podría entenderse como una “doctrina” también mediatizada, en este caso por la vergüenza, que alimenta el desarrollo de toda una serie de prácticas y disciplinas corporales que se asumen con actitud análoga a la asunción de la frugalidad en los apetitos propia del puritanismo calvinista, de hecho muchos autores se refieren a la mentalidad moderna como una mentalidad anoréxica.

### **Posturas. Apuntes para una geopolítica de las piernas**

“... platicanta de botes, con unas costillas de borrenas<sup>30</sup>, para que su ama aplanase las concavidades que le resultaban de un par de gibas que la trompicaban el talle. Estándose, pues, la tal señora dando pesadumbre y asco a su espejo, cogida de la hora, se confundió con manotadas, y dándose con el solimán en los cabellos, y con el humo en los dientes, y con la cerilla en las cejas, y con la color en todas las mejillas, y encajándose el moño en las quijadas, y atacándose las borrenas al revés, quedó cana y cisco, y Antón Pintado y Antón Colorado...”

*(La fortuna con seso y la hora de todos, Quevedo)*

La sátira de Quevedo describe una mujer con “un par de gibas que le trompicaban el talle” y sus intentos por estilizar la figura a base de rellenar las concavidades que aquellas le producían. Se trata de una descripción esperpéntica de la dama, no sólo de su cuerpo sino también de su porte y actitud, pues para mayor desgracia, apremiada por el tiempo, se confunde en el uso de los afeites y cosméticos y el resultado parece estar lejos de ser armónico<sup>31</sup>.

Uno de los rasgos que más visiblemente diferencia el cuerpo de una mujer del de un hombre son sus curvas. No cabe duda de que representan la esencia de la feminidad, despertando el deseo y también la envidia. Sin embargo, junto al mito de las curvas coexiste el mito de las

---

<sup>30</sup> La borrena es una especie de relleno

<sup>31</sup> No debe olvidarse que la palabra cosmético viene de *kosmos*, para los griegos el orden armónico de los elementos del universo. Nada más lejos de la armonía y el orden que la situación descrita por Quevedo.

rectas: piernas, brazos y cuello asociados a una imagen etérea, inalcanzable, casi mística y a veces misteriosa, de la mujer. A su lado, las curvas, reflejo de su existencia más terrenal y accesible.

Es difícil establecer una jerarquía entre curvas y rectas. Probablemente no habrá que hacerlo, pero, en cualquier caso, las segundas - las extremidades y el cuello - juegan un papel esencial en la construcción del modelo dominante de feminidad. Las piernas deben ser largas, suaves, firmes, sin vello, con cierta forma pero no excesiva, lo suficiente para apreciar sus distintas zonas. Idénticas imágenes para los brazos y el cuello. En principio existen pocos rasgos diferenciales del resto del cuerpo en cuanto al tacto y la forma. Sin embargo, sí existe un elemento que les otorga un valor especial: piernas, brazos y cuello, convierten el cuerpo estático en cuerpo que se mueve y en ese movimiento se potencian o difuminan su capacidad de expresión, su extensión a través del espacio, sus contornos. Brazos, piernas y cuello definen el porte, la actitud, el gesto de un cuerpo; reflejan su “estar” en el mundo. Al convertir el cuerpo estático en cuerpo dinámico, lo relacionan con objetos, personas y territorios definiendo la posición que ocupa en el entramado de relaciones, la posición del actor social - de la actriz - en la interacción, en las dinámicas de poder. De ahí la importancia política del gesto, la postura y los movimientos como elementos expresivos y simbólicos de dominio, obediencia, seguridad, temor, orgullo o vergüenza. Desde esta perspectiva, por lo tanto, se evidencia su importancia como reflejo de las diferencias de género, clase y etnia y su significación en el proyecto reflexivo de construcción del yo/cuerpo. Cualquier gesto o postura inadecuados puede subvertir dicho proyecto. Convertir en masculina a la mujer de piel más suave y tersa, de curvas y rectas mejor combinadas.

Desde hace tiempo, las revistas femeninas también proporcionan consejos útiles en cuanto al comportamiento corporal adecuado en diferentes situaciones dentro del modelo de feminidad que se pretende construir. Instrucciones precisas del modo de salir de un coche, subir escaleras, sentarse en un taburete demasiado alto o en un sillón demasiado bajo, cruzar las piernas, salir de una habitación sin dar la espalda a quienes allí están.... Estas actividades pueden suponer un verdadero deporte de riesgo que ponga en peligro la imagen de una mujer. Como las prácticas corporales descritas en páginas anteriores, también en éstas se encuentran los rasgos y la filosofía que subyace al régimen disciplinario descrito por Foucault (1994). Con las disciplinas se pretende “la imposición de la mejor relación entre gesto y actitud global del cuerpo que es condición de su eficacia” (*ibid*: 156), y la eficacia, en este caso, consiste en conseguir el objetivo – salir del coche,

subir las escaleras, sentarse en el taburete – sin malgastar energías, dando la impresión de naturalidad en el movimiento pues el verdadero control del cuerpo implica el establecimiento de la correlación entre el cuerpo y el gesto.

Sin embargo, al margen de los consejos que facilitan las revistas – y que responden muchas veces a “las nuevas necesidades de la nueva mujer” como suele decirse – lo cierto es que todo el elenco de posturas, gestos y movimientos que conforman el repertorio de la puesta en escena de la feminidad se empieza a aprender mucho antes de tener acceso a estas publicaciones, bien sea por imitación o bien sea a través de mensajes adscriptivos como el que recuerda una mujer al hablar de su madre: “ *mi madre siempre me decía que tenía que dar pasos más pequeñitos. Decía ` las niñas dan pasos pequeños, no zancadas como los chicos` ; me decía que no pareciese un chicozo*”. En las posturas y gestos, se encuentra todo un campo de operación del entrenamiento de la mujer. Andar es muy importante. Debe mantener metido su estómago, sus hombros rectos y el cuello estirado - no olvidemos que además para conseguir el contorno ideal debe ir contrayendo sus glúteos. Demasiada exhibición se considera poco apropiado.

No cabe duda de que el gesto, las posturas y el movimiento reflejan la posición de las mujeres en el sistema de relaciones. Estas tienen más restricciones que los hombres en su espacialidad, metáfora de las que tiene en la sociedad. El ejemplo paradigmático puede encontrarse en la forma de sentarse que refleja cómo el espacio de las mujeres no es un campo en el cual su intencionalidad corporal pueda realizarse libremente, sino un espacio acotado en el cual ella se siente posicionada y en cual es confinada. Al sentarse, las mujeres deben juntar las piernas, hacerse a sí mismas más pequeñas y estrechas. Por el contrario, los hombres pueden expandirse por el espacio, separar sus brazos y piernas del tronco. Una mujer sentada con las piernas abiertas y con los codos apoyados sobre las rodillas se considera poco femenina. También vulgar. Como vulgar se considera una mujer que mueve en exceso brazos y piernas. Porque los gestos, posturas y movimientos son un elemento de distinción como pocos. Claro que no hay nada que, quizá, un buen pigmalión no pueda conseguir, y quizá el pigmalión moderno sean las revistas femeninas.

## Bibliografía citada

- AUTORIDADES (1964): *Diccionario de autoridades*, Biblioteca Románica Hispánica (ed. Facsímil, 3 v), Madrid, Gredos.
- BAJTIN, M. (1998): “La imagen grotesca del cuerpo en Rabelais y sus fuentes” en *La cultura popular en la Edad Media y en el Renacimiento. El contexto de François Rabelais*, Madrid, Alianza, pp. 273-331
- BARKER, F. (1984): *The tremulous private body: essays on subjection*, London, Methuen.
- BECK, U. (1998): *La sociedad del riesgo: hacia una nueva modernidad*, Barcelona, Paidós.
- BECK, U. y BECK-GERNSHEIM, E. (1998): *El normal caos del amor. Las nuevas formas de la relación amorosa*, Barcelona, Paidós-El Roure.
- BECK, U. (2001): “La reinención de la política” en BECK, U., GIDDENS, A. y LASH, S. *Modernización reflexiva. Política, tradición y estética en el orden social moderno*, Madrid, Alianza, pp.13-73.
- BECK, U., GIDDENS, A., y LASH, S. (2001): *Modernización reflexiva. Política, tradición y estética en el orden social moderno*, Madrid, Alianza.
- CASTIGLIONE, (1994). *El cortesano*, Madrid, Cátedra.
- CERVANTES, M de (1962). *El ingenioso hidalgo don Quijote de la Mancha*, Barcelona, Planeta
- COVARRUBIAS, S. de (1977): *Tesoro de la lengua Castellana y Española*, Madrid, Turner.
- DELICADO, F. (1994): *La lozana andaluza*, Barcelona, Orbis-Fabri, (edición cedida por Alianza).
- ELIAS, N. (1982): *La sociedad cortesana*, Madrid, Fondo de Cultura Económica.
- ELIAS, N. (1993): *El proceso de la civilización. Investigaciones sociogenéticas y psicogenéticas*, Madrid, Fondo de Cultura Económica.
- FALK, P. (1994): *The consuming body*, London, Sage.
- FOUCAULT, M. (1994): *Vigilar y castigar. El nacimiento de las prisiones*, Madrid, Alianza.
- GIDDENS, A. (1991): *Modernity and self identity. Self and society in the late modern age*, Cambridge, Polity Press.
- GIDDENS, A. (1992): *The transformation of intimacy. Sexuality, love and eroticism in modern societies*, Cambridge, Polity Press. (Existe versión en castellano)
- GIDDENS, A. (1999): *Consecuencias de la modernidad*, Madrid, Alianza.
- GILLIS, J. (1988): “From ritual to romance: toward an alternative history of love” en STEARNS, C. y STEARNS, P. (eds.) *Emotion and social change: toward a new Psychohistory*, New York, Holmes and Meier, pp.87-122.
- GOFFMAN, E. (2000): “Rubor y organización social”, en GOFFMAN, E., SACKS, H., CICOUREL, A. y POLLNER, M. *Sociologías de la situación*, Madrid, La Piqueta, pp. 41-58.
- JAGGER, E. (2000): “Consumer bodies” en HANCOCK, P. et al, *The body, culture and society. An introduction*, Buckingham, Open University Press, pp.45-63.
- LASH, S. (2001): “La reflexividad y sus dobles: estructura, estética, comunidad” en BECK, U., GIDDENS, A. y LASH, S. *Modernización reflexiva. Política, tradición y estética en el orden social moderno*, Madrid, Alianza, pp.137-208.
- LEON, F. L. de (1994): *La perfecta casada*, Barcelona, Orbis-Fabri (edición cedida por Alianza Editorial)
- LOPE DE ÚBEDA, F. (1968): *La pícaro Justina*, Madrid, Aguilar.
- LOPE DE VEGA, F. (1994): *La Dorotea*, Barcelona, Orbis-Fabri (edición cedida por Alianza Editorial)

- MARTÍNEZ DE TOLEDO, A. (1979): *Arcipreste de Talavera o Corbacho*, Madrid, Cátedra.
- MÉNDEZ, L. (1995): “Recetarios mágico-científicos al servicio de la estética de la delgadez: cuerpos de mujeres, cuerpos de hombres” en *Anorexia, estética, creanzas*, Santiago de Compostela, Museo do Pobo Galego. Sección de etnomedicina, pp.117-127.
- MUCHEMBLED, R. (1985): *Popular culture and elite culture in France, 1400-1750*, Baton Rouge, Louisiana State University Press.
- QUEVEDO Y VILLEGAS, F. de (1979): *La fortuna con seso y la hora de todos*, Obras completas I, Madrid, Aguilar.
- QUEVEDO Y VILLEGAS, F. de (1995): *Los sueños*, Madrid, Cátedra.
- ROJAS, F. de (1994): *La Celestina*, Barcelona, Orbis-Fabri (edición cedida por Alianza)
- SCHEFF, Th. (1990a): *Microsociology: discourse, emotion and social structure*, Chicago, University of Chicago Press.
- SCHEFF, Th. (1990b): “Socialization of emotions. Pride and shame as casual agents”, en KEMPER, T.D. (ed), *Research agendas in the Sociology of Emotions*, Albany, State University of New York, pp. 281-304.
- SHILLING, C. (1993): *The body and social theory*, London, Sage.
- TURNER, B.S. (1994): “Preface” en FALK, P. *The consuming body*, London, Sage, pp. vii-xvii.
- TURNER, B.S. (1994): *The body and society: explorations in social theory*, Oxford, Basil Blackwell. (Existe versión en castellano)
- TURNER, B.S. y ROJEK, C. (2001): *Society and culture. Principles of scarcity and solidarity*, London, Sage.
- TYLER, M. y ABBOT, P. (1998): “Chocs away: weight watching in the contemporary airline industry”, *Sociology*, 32(3), pp. 433-450.