



Cuerpo, Gordofobia y Feminismo: los mandatos estéticos como formas de dominación patriarcal

Trabajo Final de Grado

Modalidad: Monografía

Estudiante: Valentina Evia

Tutora: Asis. Mag. Natania Tommasino Comesaña

Universidad de la República, Facultad de Psicología

Julio, 2022

Índice

Introducción-----	2
Cuerpo y feminismo-----	5
Movimientos feministas a lo largo de la historia: un repaso por sus olas y sus luchas-----	7
Los mandatos de belleza como prácticas de dominación patriarcal -----	15
¿Qué mujer deberíamos ser? Características de la belleza en las sociedades contemporáneas-----	22
Mandato de la delgadez y gordofobia-----	25
Las dietas: una cultura-----	25
El cuerpo gordo-----	28
Gordofobia-----	30
El gordo-odio en la vida cotidiana-----	33
Salud Mental y gordofobia-----	36
Consideraciones finales -----	39
Referencias -----	42

Introducción

El presente trabajo tiene como fin introducir una problemática tan importante como invisibilizada. Es por ello que me parece pertinente explicitar “desde dónde hablo” (Bonder, 1998); como niña, adolescente y mujer gorda he padecido durante toda mi vida una violencia que creía era merecida. No es sino hasta hace poco tiempo que gracias al trabajo de (principalmente) muchas mujeres activistas y feministas me fui familiarizando con términos como; mandato de la delgadez, gordo odio, gordofobia, cultura de la dieta, violencia estética, entre otros términos. Esto me llevó a preguntarme si todo aquello que yo había vivido era realmente una cuestión personal e individual o estaba intrínsecamente relacionado con haber sido subjetivada como mujer y como gorda.

Entonces me surgieron algunas preguntas: ¿Por qué hablar del cuerpo es de interés para los movimientos feministas? Es que, ¿no ha sido acaso el control del cuerpo de las mujeres uno de los principales intereses del patriarcado? Y en ese caso; ¿esa dominación, siempre se ha ejercido de la misma manera? ¿Son los mandatos de belleza, entre ellos, la delgadez, un elemento de dominación y violencia patriarcal ejercido hacia los cuerpos de las mujeres? ¿Por qué es esto relevante para la psicología?

Silvia Federici (2010) en su libro *Calibán y la bruja* expone el concepto de “cuerpo” como elemento fundamental para entender la dominación masculina y la construcción de la identidad social de las mujeres, “la categorización jerárquica de las facultades humanas y la identificación de las mujeres con una concepción degradada de la realidad corporal ha sido históricamente instrumental a la consolidación del poder patriarcal” (p.27). Podemos inferir entonces que hacernos sentir mal con nuestro cuerpo y que tengamos una percepción de constante desagrado del mismo, es un elemento clave para sostener los mecanismos de dominación sobre las mujeres.

Las formas en que se producen y reproducen los cuerpos en nuestras sociedades y los imperativos morales que a ellos se atribuyen crean subjetividad y determinan tanto aspectos personales como colectivos. A su vez dichas corporalidades son clasificadas y categorizadas, prohibidas o alentadas, dependiendo del momento socio-histórico (Fernández, 2006). Sostiene Ana María Fernández (1998) que los modos de subjetivación son variados y responden a diferentes condiciones; históricas, de género, de clase, etc. Esto es particularmente importante en el ámbito de la psicología ya que en muchas ocasiones se suele emparejar subjetividad con interioridad.

A lo largo de este trabajo planteo como dichas particularidades crean condiciones específicas que es necesario tener en cuenta dentro nuestras prácticas; no es lo mismo ser mujer que hombre así como no es lo mismo ser una mujer gorda que una mujer delgada, ¿por qué? porque como plantea Fernández (1998) los modos de subjetivación en unos y otros son diferentes, “no nací gorda, llegué a serlo (...) así como tampoco nací lesbiana ni mujer, si no que llegué a serlo” (Álvarez, 2014, p.19).

Sabemos que la discriminación de los cuerpos no hegemónicos constituye una forma de disciplinarlos (Instituto Nacional contra la Discriminación, la Xenofobia y el Racismo [INADI], 2021) y cuanto más si esos cuerpos pertenecen a las feminidades. En base a lo anterior podríamos preguntarnos ¿Cómo se logra ese disciplinamiento ? ¿De qué manera hemos llegado al punto en el que nuestros cuerpos y la imagen de estos se ha vuelto un enemigo para nosotras? ¿Qué consecuencias tiene para la salud física y mental de las mujeres la exposición constante a ideales de cuerpos inalcanzables? Si esos ideales nos enseñan que la delgadez es un imperativo, ¿qué pasa con las mujeres gordas?

Desde pequeñas se nos ha socializado en la idea sexista de que lo importante es siempre ser agradables a la vista del otro (hombre) y que nuestra valía está supeditada a la mirada de este (hooks, 2000). Aprendemos prácticamente desde que nacemos que nuestro lugar

es esperar, esperar por el “príncipe” que valientemente vendrá a nuestro rescate (De Beauvoir, 1949) pero esto no es todo porque además nos han enseñado que debemos trabajar incansablemente en nuestra imagen para que ese “príncipe” desee rescatarnos (nótese la ironía). ¿Cómo? A través de la persecución constante de la belleza, porque como sostiene Pineda (2021) en nuestras sociedades belleza y feminidad son conceptos inseparables, “una mujer para ser mujer debe ser bella, si no es bella o al menos persigue serlo, no es mujer, y a una mujer se le considera más mujer en cuanto que es bella” (p.103). En pos de eso haremos cualquier cosa para conseguirlo, aunque implique atentar contra nuestra propia salud.

Para abordar esta tematica desde una perspectiva feminista creo necesario hacer un recorrido historico por las olas del movimiento y las luchas que en ellas se han librado. Prestando principal atención a la dominación que el patriarcado ha ejercido sobre los cuerpos de las mujeres y las relaciones de poder que sobre él se practican. Porque el mandato de la delgadez así como la violencia estética y la gordofobia no son sino algunas de las tantas formas de violencia patriarcal que se ejercen sobre los cuerpos de las mujeres. También será importante analizar cómo los mandatos e ideales de belleza configuran nuestra subjetividad y se interrelacionan con los mecanismos de control patriarcal, para por último hacer énfasis específicamente en lo que las mujeres gordas tienen para decir.

Conocer dichas temáticas así como escuchar lo que los activismo en esta materia tienen para decir, contribuye (espero) a repensar muchos conceptos y prácticas que se llevan a cabo dentro de nuestra disciplina, ya que como veremos más adelante la psicología no está exenta de seguir reproduciendo la patologización de los cuerpos grandes que perpetúa la opresión de las personas gordas (Contrera y Cuello, 2016) por sostenerse en un modelo salubrista y de disciplinamiento de los cuerpos.

Cuerpo y feminismo

Comencemos por intentar definir qué es el feminismo. Me tomo aquí la libertad de expresar lo que para mí significa. El feminismo para mí es vida. Sin feminismo a las mujeres se nos va la vida, en la calle, en el boliche, en casa, pero también en todas aquellas cosas que hacemos para lograr la belleza y la delgadez, cuando dejamos de ingerir alimentos o controlamos excesivamente lo que llevamos a nuestra boca, cuando hacemos horas y horas de ejercicio hasta el punto de obsesionarnos, cuando nos sometemos a cirugías invasivas o consumimos polvos y pastillas milagrosas para no engordar, estamos poniendo en riesgo nuestra salud mental e incluso nuestra vida, “los estereotipos de belleza que el machismo ha impuesto también matan” (Pineda, 2021, p.144).

Nuria Varela (2021) nos habla de la “capacidad emancipadora del feminismo” (p.26). El feminismo es liberador, porque nos pone frente a frente con la realidad y nos permite cuestionar lo que nos rodea a la vez que nos cuenta una historia, la historia que jamás nos contaron en la escuela o en el liceo, o que al menos jamás nos contaron desde la mirada de las mujeres, “toda la historia de las mujeres la han hecho los hombres” (De Beauvoir, 1949, p.125).

El feminismo es un discurso político que se basa en la justicia; es a la vez una teoría y una práctica política articulada por mujeres, que al analizar la realidad en la que viven toman consciencia de las discriminaciones que sufren por la única razón de ser mujeres, y deciden organizarse para acabar con ellas, para cambiar la sociedad; éste se manifiesta al mismo tiempo como filosofía política y como movimiento social (Varela, 2021). De aquí se desprende que el feminismo se ocupó a la vez de teorizar sobre la situación de las mujeres, generar los sustentos teóricos para denunciar esa situación, y de poner en práctica mecanismos de acción, para cambiar estas condiciones.

bell hooks (2000) en su libro *El feminismo es para todo el mundo* va a plantear el feminismo como un movimiento para acabar con el sexismo, la explotación y la opresión. La autora pone el foco en que son el patriarcado junto con el sexismo y la dominación masculina el problema y que estos son perpetuados por todx¹s lxs actores sociales independientemente de su género. Además considera a este un movimiento capaz de promover la justicia y la libertad para todas las personas, “es crucial para el movimiento feminista tener como objetivo primordial acabar con todas las formas de violencia” (p.88).

Los feminismos han expuesto que es el cuerpo uno de los lugares predilectos donde el patriarcado ha ejercido mayor violencia y control sobre las mujeres, es por ello que han puesto en el centro del debate temas relacionados con la sexualidad y las maternidades así como la imposición de la belleza, denunciando las estrategias y los sistemas de explotación a través de los cuales se ha intentado disciplinar el cuerpo de las mujeres (Federici, 2010).

Federici (2010) en su libro citado anteriormente, pone en el centro del debate las cacerías de brujas de los siglos XVI y XVII afirmando que se trató de una guerra contra las mujeres clave para el desarrollo del capitalismo, tanto como lo fueron la expropiación de la tierra y la explotación del trabajo obrero (Marx, 2014). De este modo la autora muestra claramente la opresión de las mujeres como condición necesaria para que el capitalismo se mantenga. “En la sociedad capitalista, el cuerpo es para las mujeres lo que la fábrica es para los trabajadores asalariados varones: el principal terreno de su explotación y resistencia” (Federici, 2010, p.29).

No es mi intención hacer una exhaustiva explicación de la historia de las luchas feministas, sino exponer aquellos puntos que me parecen más relevantes para comprender cómo se ha

¹ En este escrito he decidido utilizar el lenguaje inclusivo ya que considero que en una temática que habla de diversidad e inclusividad el lenguaje tiene que ser un reflejo de ello. Es por esto que decido usar “x” cuando hago generalizaciones, buscando también que quien desee leer este trabajo pueda sentirse representadx.

llegado a la situación en el que las mujeres nos permitimos y exigimos poder cuestionarnos los ideales de belleza como un tipo de violencia patriarcal ejercida sobre nuestros cuerpos; a la vez que contextualizar el momento actual y los movimientos feministas que hoy están trabajando y denunciando este tipo de violencia, como son los movimientos por la diversidad corporal y el activismo gordo.

Movimientos feministas a lo largo de la historia: un repaso por sus olas y sus luchas

Rastreamos el surgimiento del feminismo como teoría política y movimiento social, al siglo XVIII, el siglo de la Ilustración y la Revolución Francesa. No es que las mujeres no se hubiesen dado cuenta ya de su situación pero como nos plantea Varela (2021) “esas quejas y denuncias no se consideran feministas puesto que no cuestionaban el origen de esa subordinación femenina. Tampoco se había articulado un pensamiento destinado a recuperar los derechos arrebatados a las mujeres ” (p.30).

En la época en la que se promulgaba por la libertad y la igualdad para las personas, dichas proclamas no tenían en cuenta a las mujeres. Y es en gran medida lo que posibilita la articulación de un pensamiento crítico sobre la situación de la mujer. Es por ello que Valcárcel (2001) va a enfatizar que “el feminismo tiene su nacimiento en la Ilustración y es un hijo no querido de esta” (p.9). De hecho la autora plantea que el papel doméstico de la mujer era impulsado por los pensadores y filósofos de la época, desarrollando el concepto de “misoginia romántica”²; concordando con lo expuesto por Federici (2010) de que dicho papel era funcional a la sociedad capitalista.

² “Misoginia romántica” es el término que utiliza Amelia Valcárcel (2001) para referirse a un modo de control que ejercieron los hombres del romanticismo; expuesto por sus filósofos más emblemáticos, que con sus teorías contribuyeron a seguir perpetuando la opresión de las mujeres; potenciando la creencia de su inferioridad y su papel ligado a la naturaleza y lo doméstico.

Ante tales desigualdades podemos situar la respuesta de mujeres como Olympe de Gouges y su *Declaración de los derechos de la Mujer y de la Ciudadana* de 1791 donde denuncia que en la Revolución se le había negado los derechos políticos a las mujeres y por ello no se podría hablar de principios universales como libertad o igualdad (Varela, 2021). O Mary Wollstonecraft quien en 1792 escribe *Vindicación de los derechos de la mujer*; obra fundacional del feminismo por su minuciosa puesta en escena de la exclusión a la que queda sometida la mujer, diseñada por la teoría rousseauiana (Valcárcel, 2001).

En cuanto a los derechos que reclamaban las feministas de esta primera ola, se destacan principalmente los derechos civiles y políticos; como los referidos a la libertad, la seguridad, la educación o el trabajo; así como también, derecho a la propiedad y los hijxs. Cuestionando la naturaleza biológica o divina de las desigualdades (De Gouges, 1791, en Varela, 2021).

En represalia, nos dice Varela (2021), “el poder masculino reaccionó con saña” (p.47) instaurando el Código de Napoleón³. Ante tal situación conseguir el voto y poder acceder a la educación superior se convirtieron en dos de los grandes objetivos del sufragismo, que va a ser característico de la segunda ola del feminismo (Valcárcel, 2001, pp.13-14).

En esta segunda ola vamos a marcar como hito histórico la Declaración de Seneca Falls de 1848, “uno de los textos fundacionales del sufragismo” (De Miguel, 2011, p.14). Elizabeth Cady Staton convoca en la capilla Seneca Falls en Nueva York una reunión en donde se pensará y expondrá la situación de la mujer en cuanto a sus derechos; en dicho texto queda claramente marcada la decisión de estas de no seguir tolerando ciertos mandatos; demandando igualdad de derechos entre los sexos, dentro de los cuales se encontraba el

³ Con el Código de Napoleón las mujeres vuelven a perder derechos, siendo consideradas propiedad de los varones de su familia o esposos, sin derecho sobre sus hijxs, sin derecho a la propiedad; siendo castigadas por la ley en caso de adulterio o aborto y negándoseles la educación superior (Valcárcel, 2001).

derecho a expresar su palabra abiertamente y el derecho al voto. Comienza así más exhaustiva que nunca, la lucha por el derecho al voto femenino, el cual es negado sistemáticamente a las mujeres hasta varios años más tarde⁴.

¿Pero por qué fue tan importante este movimiento? ¿Cuáles eran las luchas de las sufragistas? En palabras de Nuria Varela (2021) las sufragistas no sólo reivindicaban el derecho al voto de las mujeres, sino que pusieron énfasis en conseguir el sufragio universal porque estaban convencidas que así se podría alcanzar la igualdad. Pero también reivindicaron el derecho a los estudios superiores, los derechos civiles, pedían compartir la patria potestad de sus hijos y ser dueñas de sus bienes, entre otras cosas. La autora nos recuerda que con la llegada del capitalismo las mujeres logran incorporarse al trabajo industrial, pero las pertenecientes a la clase burguesa quedaron relegadas al hogar, siendo un símbolo más del poder de su marido, “cuanto más hermosa mejor” (Varela, 2021, p.61). Se podría decir que esta segunda ola culmina con uno de los textos más emblemáticos para el feminismo; *El segundo sexo* de Simone de Beauvoir (1949), largo ensayo donde la autora analiza minuciosamente aspectos que conciernen al “ser mujer”.

Una vez conseguidos derechos como el acceso a la educación, el trabajo, o el voto; pero teniendo en consideración que estos habían modificado al fin y al cabo poco la situación de la mayoría de las mujeres; el pensamiento feminista pone en relieve un ámbito no del todo considerado hasta el momento, el ámbito de lo privado. Betty Friedan (1963) en su libro *La mística de la feminidad* expone el malestar al que las mujeres de clase burguesa estaban sometidas por estar relegadas al hogar y la crianza de los hijos. Dicha mística fue caracterizada por la autora como un “conglomerado” de estrategias que tenían como fin devolver a las mujeres al hogar. A través de la instauración de un nuevo ideal de ama de casa “moderna” donde se la posiciona como “gerenta” de su hogar y teniendo a su

⁴ Recién para finales de la Segunda Guerra Mundial, los estados que no eran dictaduras reconocieron el derecho de las mujeres al voto, entre otras cosas debido al papel que jugaron en sostener la economía durante los enfrentamientos bélicos (Valcárcel, 2001).

disposición un hogar tecnificado se vuelve a instaurar la domesticidad como destino para las mujeres de clase media. Friedan se convertiría en una de las principales exponentes de lo que se denomina feminismo liberal (Valcárcel, 2001).

Hasta este momento de la historia parece que hemos asistido a la concepción del feminismo como un movimiento único, cuyas protagonistas eran las mujeres residentes en el hemisferio norte, blancas y de clase burguesa, por lo que cabría preguntarse por el sujeto del feminismo. El feminismo de la diferencia justamente pone en primer plano de discusión la desigualdad de privilegios entre hombres y mujeres, pero también entre nosotras, teniendo en cuenta la raza, la clase social, o la elección sexual; la estética de los cuerpos, la identidad que elegimos o el lugar donde nacimos y que todas estas características automáticamente nos invisten de privilegios u opresiones. El ideal patriarcal de la mujer cis blanca, de clase media o alta; heterosexual y por supuesto delgada, es una mujer privilegiada con respecto a otras. En cuanto a esto Álvarez (2014) sostiene que por ejemplo los cuerpos delgados son cuerpos legitimados y privilegiados en relación a los cuerpos gordos porque la sociedad está hecha para ellos. Reconocer la diversidad que nos habita es importante para no seguir perpetuando dentro de los movimientos feministas las mismas opresiones de las que pretendemos emanciparnos.

Así lo denunciaron también en su época numerosas mujeres como Sojourner Truth quien en 1851 en la Convención de Akron pronuncia su discurso “¿Acaso no soy una mujer?” en la que marcaba la opresión sufrida por las mujeres negras y la diferencia de trato que recibía con respecto a las mujeres blancas, dejando ver la intersección que existe entre la raza y el género (Varela, 2021). O bell hooks (2000) haciendo referencia a que lo que hasta ese momento se había teorizado del feminismo mostraba solo la realidad de algunas mujeres blancas y burguesas; o Flora Tristán quien en 1843 con su obra *La Unión Obrera* dedica parte de su pensamiento a resaltar la situación de las mujeres obreras (De Miguel, 2011).

Algunos pensamientos que provienen del hemisferio sur critican también esta situación, en particular la jerarquización de las teorías del feminismo proveniente del norte, que desconoce la realidad de otras latitudes. Fue necesario para los feminismos de América Latina elaborar nuevos conceptos que se adaptaran a la historia y la realidad de las mujeres del sur (Moore Torres, 2018), a la vez que relocalizar el pensamiento y la acción para situarlo en nuestros territorios (Curiel, 2009). Esto se ve plasmado por ejemplo en el feminismo comunitario; Lorena Cabnal (2010) expondrán las particularidades de ser mujer en el hemisferio sur, en sus teorías habla de la necesidad de recuperar la historia proveniente de estas latitudes poniendo en relieve el efecto de la colonización sobre los pueblos del sur, pero particularmente sobre el cuerpo de las mujeres indígenas y de sus territorios.

En esta misma línea Constanza Álvarez (2014) plantea las particularidades del activismo gordo en sudamérica, nos dice que la delgadez es una herencia europea utilizada como un medio para el control del cuerpo de las mujeres del sur. “Lo delgado es lo bello en la cultura occidental y en aquellas que hemos sido colonizadas, modificando y blanqueando nuestros cuerpos para parecernos más al genocida” (p.41). Teniendo en cuenta el origen racista y colonial de los mandatos estéticos actuales podríamos preguntarnos por aquellas prácticas que las mujeres de estas latitudes adoptaban en base a la estética y el cuerpo que pueden haber sido olvidadas e invisibilizadas.

Si bien durante la segunda ola del feminismo se comenzaban a vislumbrar ciertas diferencias de pensamiento no es sino hasta el siglo XX que esas diferencias se van a consolidar en movimientos bien diferenciados. Silvia Gil (2011) plantea que “los nuevos feminismos parten de la diferencia como condición inherente a la práctica política” (p.36). Diferencias marcadas por pensamientos diversos, como se vislumbraba en lo que se consideró el feminismo liberal y el feminismo radical; pero también diferencias relacionadas con la raza, la clase, la identidad sexual, etc.

Mientras en el hemisferio norte se gestaba un feminismo marcado principalmente por la diferenciación entre feministas liberales y radicales, la mayoría de los países de Latinoamérica se encontraban en una situación particular que marcaría en gran medida su subjetividad; los regímenes de facto. Ana Laura de Giorgi (2022) plantea cómo se replica en nuestro país lo que había sucedido en otros; el cambio social que se propone desde pensamientos denominados “socialistas” o de “izquierda” tampoco ahondan en las relaciones de dominación y explotación que se dan entre los sexos⁵. Esta lucha es al fin y al cabo una de las luchas más grandes del feminismo de la tercera ola, cambiar la vida cotidiana de las mujeres, por lo que resulta indispensable mirar las relaciones que se dan en el hogar, lo que las feministas radicales del norte denominaron “lo personal es político” las feministas uruguayas lo denominaron “democracia en la casa” (De Giorgi, 2022, p.26).

El llamado feminismo radical, fue una corriente teórica con mucho protagonismo en las últimas décadas del siglo XX, porque introdujo al movimiento nuevas miradas. En obras como *Política sexual* de Kate Millett (1970) y *La dialéctica de la sexualidad* de Sulamit Firestone (1970) queda expuesto cómo las feministas radicales no pretendían una reforma del sistema existente sino que abogaban por nuevas formas de vida. Las feministas radicales identificaron las relaciones cotidianas, la familia, la sexualidad, en definitiva, “lo privado” como ámbitos de dominación patriarcal; y elaboraron un pensamiento tendiente a la modificación de la vida personal de las mujeres sin lo cual no habría cambios significativos (De Miguel, 2011, p.27).

Sostiene De Miguel (2011) que en las obras mencionadas anteriormente se desarrollan definiciones de términos claves del feminismo actual. Kate Millet (1970) va a explicar el patriarcado en base al dominio sexual que ejercen los hombres sobre las mujeres; éste va a delimitar el orden social en el que nos movemos; sustentado en la premisa de que es el

⁵ Esto queda evidenciado en el rechazo que recibió por parte del propio partido político al que pertenecían la mayoría de las feministas de los años 80, a la proclama que llevaron a cabo en las elecciones de 1984 en favor de la repartición equitativa de las tareas domésticas (De Giorgi, 2021).

macho quien debe dominar a la hembra y cimentado en gran medida -aunque no únicamente- en la socialización, “el dominio sexual es tal vez la ideología más profundamente arraigada en nuestra cultura” (Millet, 1970, p.70).

Otro aspecto clave en el que se interesará el feminismo radical es la sexualidad. Es en esta época donde la revolución sexual de las mujeres pone el foco en la conquista de los derechos sexuales y reproductivos a la vez que comienza a hacerse énfasis en denunciar la hipersexualización del cuerpo femenino y los modelos hegemónicos de belleza, “existe una fuerte tendencia a la cosificación de la mujer en virtud de la cual ésta representa más a menudo el papel de objeto sexual que el de persona” (Millet 1970, p.118). De hecho nos cuenta Nuria Varlea (2021) que el primer acto público que llamó la atención sobre el Movimiento de Liberación de la Mujer⁶ fue una protesta en un concurso de Miss América. En dicha manifestación se oponían al trato de la mujer como “objeto sexual estereotipado” y reivindicaban la diversidad de las mujeres y de sus cuerpos (p.110). Otro hecho similar ocurrió en Gran Bretaña en el concurso de Miss Mundo, donde la consigna de las manifestantes era “no somos hermosas, no somos feas, estamos enfadadas” (p.110).

¿En qué lugar estamos hoy? Partamos de la situación actual; “la globalización es el hecho social más significativo de las tres últimas décadas del siglo XX y desde luego, de comienzos del siglo XXI” sostiene Rosa Cobo (2005, p.267). La autora explica que la política neoliberal globalizada es “perversa” y fomenta la desigualdad, generando para algunxs mucha riqueza mientras genera exclusión y pobreza para otrxs. Esa perversidad radica en la esencia misma del neoliberalismo que sostiene que el fin económico es el fin principal (Cobo, 2005). ¿Cómo afecta el mundo de la globalización y el capitalismo neoliberal, regido por las tecnologías de la información, a las mujeres en particular?

⁶ Movimiento autónomo constituido por feministas radicales.

La filosofía neoliberal de que todo se puede comprar y vender esta golpeando la vida de las mujeres explotándolas económica y sexualmente (feminización de la pobreza, brecha salarial, trabajos precarios, economía sumergida, crecimiento exponencial de la trata y la prostitución, aparición de nuevos nichos de negocio con la compra-venta y alquiler de vientres, niñas y niños...). (Varela, 2021, p.142)

Una de las características principales de esta nueva organización global se basa en el uso de las tecnologías informáticas. En el interjuego que plantea Rosa Cobo (2005) entre la dimensión “positiva” y “perversa” del sistema global, son el acceso a internet y las redes sociales por un lado grandes herramientas que el feminismo de lo que se podría denominar “cuarta ola” utiliza a su favor⁷, así como también sirven al patriarcado y al capitalismo neoliberal que encuentran en los grandes medios globalizados herramientas para seguir perpetuando la dominación femenina; por ejemplo a través del uso de las mismas en la difusión de cánones e ideales de belleza.

En estos últimos años los movimientos feministas en América Latina han adquirido una gran visibilidad mundial; al proclamarse principalmente contra los femicidios en la región, las agresiones sexuales y clamar por los derechos sexuales y reproductivos (De Giorgi, 2022). Esto es parte de lo que caracteriza el momento actual, un momento en el que las mujeres hemos roto el silencio (Varela, 2019), hemos roto el silencio para denunciar abusos, violaciones, maltratos. Pero también hemos roto el silencio al exponer todo tipo de violencias ejercidas contra nuestros cuerpos, así vemos como diferentes profesionales y activistas están utilizando las redes sociales para denunciar la violencia estética⁸ y la

⁷ Estas son herramientas útiles tanto para divulgar información; que llegue a gran parte de las mujeres y no solo las que están familiarizadas con el movimiento o la academia; como para conectarse e intercambiar con compañeras de todas partes del mundo posibilitando una organización no sólo local sino global. Estas tecnologías serán claves por ejemplo para fomentar el activismo gordo y por la diversidad corporal en latinoamérica.

⁸ Esther Pineda (2020) define la violencia estética como el “conjunto de narrativas, representaciones, prácticas e instituciones que ejercen una presión perjudicial y formas de discriminación sobre las mujeres para obligarlas a responder al canon de belleza imperante” (p.97).

gordofobia imperante en nuestra sociedad a la vez que divulgando nuevos paradigmas que permitan ver el mundo a través de la diversidad corporal.

El feminismo llega al siglo XXI global, por su alcance a nivel mundial, pero también plural, las mujeres se identifican como tales pero no olvidan posicionarse dentro de su particularidad, así la opresión por el género va a entrar en constante juego con otras opresiones. Es por ello que hoy día es común hablar de feminismos en plural, aporte que han hecho según Sosa (2020) los feminismos negros y chicanos.

Para finalizar con este apartado podríamos preguntarnos si esas diferencias nos acercan o nos alejan, si es posible que todos los movimientos que han surgido convivan en paz y logren el respeto necesario para al fin y al cabo no perder de vista que es el patriarcado la base de todas las opresiones. Para ello será fundamental no solo “despatriarcalizar” (Galindo, 2013 en Moreno, s.f) sino también construir la “sororidad”⁹ (Lagarde, sf). Lagarde (s.f) destaca que lo importante no es aplacar las diferencias sino que estas no se constituyan en una desigualdad y agrega que uno de los desafíos del hoy es que todas las mujeres gocen de los mismos derechos, contribuir al empoderamiento de cada una y “convertirnos en una poderosa fuerza política de género que interceda por las otras” (Lagarde, s.f, p.131). Así queda de manifiesto que más allá de las diferencias que puedan existir entre los colectivos feministas lo más importante es reconocernos para que nuestra militancia no aplaste los derechos de las otras y nuestros privilegios no mancillen los derechos de ninguna.

Los mandatos de belleza como prácticas de dominación patriarcal

⁹ Lagarde (s.f) la va a definir como un pacto político entre pares y agrega que es “el mecanismo más eficaz para lograr dilucidar en qué estamos de acuerdo y discrepar con el respeto que le exigimos al mundo para nuestro género” (p.126).

He tratado hasta aquí de hacer un breve recorrido por algunos momentos históricos de los movimientos feministas, ya que considero que conocer la historia de las mujeres en paralelo a la historia androcéntrica nos permite una mirada al interjuego de las relaciones que se gestan en nuestra sociedad, de los roles y papeles que se nos han asignado a lo largo de los años en base a nuestro sexo; nos permite conocer cómo funcionan los engranajes de una sociedad sexista y patriarcal que utiliza el cuerpo de las mujeres en su beneficio una y otra vez pero de diferentes maneras y con distintas estrategias. Dar cuenta de ello es clave para que por ejemplo hoy podamos estar cuestionando los mandatos e ideales de belleza, entre ellos el mandato de la delgadez y seamos capaces de visualizarlos dentro de un sistema que oprime los cuerpos de las mujeres.

Efectivamente hoy las mujeres en gran parte del mundo tenemos más derechos; lo cual podría crear la falsa idea de que está todo hecho y de que ya no se nos oprime por nuestro género. Pero pese a esos derechos conquistados “en cuanto a cómo nos sentimos respecto a nuestro físico, es muy posible que realmente estemos peor que nuestras abuelas no liberadas” (Wolf, 2020, p.36).

Pineda (2021) expone que las mujeres somos violentadas y oprimidas en nuestra sociedad de diferentes maneras y que “el patriarcado ha diseñado mecanismos cada vez más sutiles, imperceptibles y expeditos para el ejercicio de su tiranía” (p.137). Lo anteriormente expresado se debe en gran medida a que los métodos de dominación van mutando y adaptándose. En nuestras sociedades contemporáneas el control ya no se ejerce por medio de la prohibición sino a través de mecanismos como la incitación a determinadas conductas y la administración de cada aspecto de la vida cotidiana de los sujetos (Foucault, 1998). Dicho control tiene como fin la productividad a través de la potenciación del consumo, la disciplina y el autocontrol (Esteban, 2013).

Mari Luz Esteban (2013) expone que este control hoy en día se ejerce principalmente en base a cuatro ítems que considera centrales en el uso del cuerpo. **La alimentación;** el cuidado y la preocupación de lo que comemos se torna fundamental porque es mandatorio controlar el peso corporal, la pérdida de peso se asocia al éxito lo que fomenta el consumo de una industria creada para tal fin, la industria de las dietas (suplementos dietéticos, pastillas, cremas, productos “light”). **El cuidado estético;** la denominada “buena apariencia” sinónimo de “buena figura” se vuelve determinante y con ella la industria que la fomenta (tratamientos estéticos, maquillaje, etc.), la forma en la que nos vemos crea juicios y prejuicios morales, estar gordx se empareja con lo antiestético y despreocupado. **El ejercicio;** se asocia la actividad física a la productividad y se nos exige estar todo el tiempo activos, “no se reconoce el derecho a ser sedentarios” sostiene Esteban (2013, p.86) en gran medida por su asociación con los cuerpos gordos. **La sexualidad;** nos dice la autora que vivimos en una sociedad hipersexualizada que vende todo el tiempo en base al sexo pero que a la vez exige a las mujeres discreción, privacidad y disimulo.

Naomi Wolf (2020) nos dice que cada vez que las mujeres logramos avanzar en la conquista de nuestros derechos, hay un contraataque por parte del patriarcado, que valiéndose de estrategias diversas continúan perpetuando la opresión de la mujer. Desde las cacerías de brujas que en palabras de Federici (2010) tenían como fin “destruir el control que las mujeres habían ejercido sobre su función reproductiva” (p.26) hasta los mecanismos más sutiles que permanecen hasta nuestros días. Valcárcel (2001) por ejemplo explica que cuando se publicó *El segundo sexo*¹⁰ (1949) de Simone de Beauvoir “cayó relativamente en el vacío pues se produjo en el mismo momento en que la mística de la feminidad¹¹ se estaba forjando” (Valcárcel, 2001, p.22).

¹⁰ Valcarcel (2001) describe esta obra como fundamental para los movimientos de mujeres por tratarse de una nueva forma de feminismo que se basaba en las explicaciones más que en las reivindicaciones.

¹¹ Ver página 9.

Consideran Branciforte y Orsi (2007) que los mecanismos puestos en práctica para fomentar la domesticidad de las mujeres expresados en la mística de la feminidad tuvieron por objetivo obstaculizar la participación activa de las mujeres en el ámbito público. Una vez que lograron dejar atrás esta domesticidad se produce lo que Wolf (2020) caracterizó como otra reacción violenta por parte del patriarcado contra la liberación femenina, “el mito de la belleza”, este logra convertir “el cuerpo de las mujeres en las prisiones que habían dejado de ser sus hogares” (Wolf, 2020, p.292).

¿Cuál es el mito de la belleza? En el prólogo de su libro Wolf expone que “el mito de la belleza fue el arma política que se encargó de restituir el orden, secuestrando nuestra autoestima para supeditarla a la aprobación ajena” (Machado, 2020, p.11). Consiste en la creación de una “ideología de la belleza”, que establece imágenes reduccionistas y estereotipadas de cómo una mujer debería verse a la vez que utiliza esas “imágenes de la belleza femenina para frenar el progreso de la mujer” (p.37). Ya no se publicitan electrodomésticos sino planes de adelgazamiento y productos cosméticos, el modelo de ama de casa “ideal” es ahora sustituido por el modelo de mujer “ideal” (Wolf, 2020).

Una de las formas que el poder ha encontrado para someter a las mujeres y sus cuerpos se practica mediante lo que Bourdieu (2000) denomina violencia simbólica; una violencia invisible y solapada que se ejerce sin coacción física en la cual “los dominados aplican a las relaciones de dominación unas categorías construidas desde el punto de vista de los dominadores, haciéndolas aparecer de ese modo como naturales” (p.28). Según el autor esto incita a los “dominados” a su propia depreciación y denigración. Lo expuesto contribuye en gran medida a comprender la “visión que muchas mujeres tienen de su cuerpo como inadecuado (...) en su adhesión a una imagen desvalorizada de la mujer” (Bourdieu, 2000, p.28).

Sostiene Pineda (2021) que la constante presión por encajar en los ideales de belleza

por un lado se presenta como un mecanismo para perpetuar la dominación masculina, mantener a las mujeres sujetas en los espacios privados, ocupadas, distraídas y alejarlas de los espacios de poder y toma de decisión; pero también ha generado gran preocupación, porque estas exigencias de belleza están poniendo en riesgo la vida de una cantidad significativa de mujeres, ya sea por el padecimiento de trastornos alimenticios, así como por los riesgos y consecuencias de su sometimiento a distintos productos y servicios de la industria cosmética, farmacológica y quirúrgica. (p.3)

En base a lo expuesto hasta aquí podemos inferir que los obstáculos que son impuestos a las mujeres realmente no desaparecen sino que encuentran nuevas formas de mantenerse, “a medida que se amplían las exigencias de libertad y de igualdad, la división social de los sexos se ve recompuesta, reactualizada bajo nuevos rasgos” (Lipovetsky, 1999, p.10). Además plantea Foucault (1998) que un exitoso ejercicio del poder requiere que quienes lo ostentan logren esconder los mecanismos a través de los cuales lo llevan a cabo. Se exaltan de tal manera las características físicas de las mujeres que la belleza se vuelve una condición necesaria para la feminidad, debemos ser bellas o no seremos, sin embargo lo que parece tan normal y natural responde a ideales y mandatos sexistas.

Los mecanismos de subordinación tienen tal poder que cada vez que las mujeres nos sometemos al hambre, al ejercicio sin límites y a procedimientos estéticos invasivos y peligrosos pensamos que lo estamos haciendo por libre elección; sin embargo sabemos que cuando el pensamiento y las percepciones de los “dominados” están creados de acuerdo a las estructuras de dominación que les han sido impuestas, son meros actos de sumisión (Bourdieu, 2000). Desde esta perspectiva, esas acciones que creemos responden a nuestro libre albedrío, son en realidad incitadas “con fines políticos, económicos, sociales y

comerciales, en el contexto de una sociedad patriarcal que considera a la mujer un objeto y un sistema capitalista que la considera un negocio” (Pineda, 2021, p.3).

La cosificación, hipersexualización y sobrevaloración estética de las mujeres no es algo reciente, de hecho plantea Pineda (2021) que estas pueden rastrearse hasta la antigüedad. La diferencia hoy, radica en las características propias de nuestra época. Para que el mito de la belleza se sostenga es necesaria una comparación constante con los ideales y estereotipos¹²impuestos. Esto es posible a partir del siglo XX cuando gracias al desarrollo de las tecnologías globalizadas se comienza a realizar una difusión a gran escala de los modelos de belleza (Lipovetsky, 1999), específicamente “los años 90 significaron la definitiva consolidación de los cánones de belleza como criterios definitorios y valorativos de la feminidad” (Pineda, 2021, p.73).

Además de la comparación constante con ideales inalcanzables, otras herramientas de las que el mito de la belleza se sirve para perpetuar la desvalorización que las mujeres hacen sobre sus propios cuerpos son la censura y la meritocracia. La censura de las imágenes reales de los rostros y cuerpos femeninos sustituyéndola por imágenes modificadas hasta el punto de volverse casi ficticias y por tanto imposibles de reproducir. Por otro lado, la idea de que podemos modificar a nuestro gusto lo que queramos si solo nos esforzamos un poco, nos incita a creer que podemos cambiar sin problemas nuestros cuerpos para encajar en la belleza canónica del momento (Wolf, 2020).

La belleza en nuestra época se vuelve una condición necesaria para el sexo femenino pero a la vez dicha belleza tiene características sumamente específicas que la mayoría de las mujeres no pose naturalmente “los destinatarios de los mensajes no se asemejan, en su mayoría, al estereotipo a alcanzar” (Murolo, 2009, s.p). Se hará necesario entonces crear

¹² Los estereotipos son modelos de socialización, que ordenan las relaciones sociales y construyen caminos a seguir (Murolo, 2009).

una industria que, sustentada en las ideas meritocráticas y en que la belleza garantiza el éxito, provea a las mujeres de las herramientas necesarias para realizar todas las modificaciones que sus cuerpos necesitan para entrar en el canon. Cumplir con los estándares es al fin y al cabo un medio para acceder a la validación y aceptación social; “la industria les ha vendido a las mujeres la idea de que la belleza es el medio que garantiza el éxito económico, social y amoroso” (Pineda, 2021, p.2).

Es clave para que el mito de la belleza se mantenga y se fortalezca fomentar la inseguridad y la baja autoestima de las mujeres, a la vez que crear “defectos” y “problemas” que en realidad no existen. Raquel Machado nos plantea que es el capitalismo el que “construye nuestros gustos y deseos, que alimenta nuestra insatisfacción con promesas de satisfacerla, que mercadea con nuestra autoestima y que nos azuza a la búsqueda de la belleza mediante las esperanzas y miedos que él mismo fomenta” (Wolf, 2020, p.12).

Cuando dicha industria promociona cosméticos, procedimientos estéticos y suplementos para reducir nuestro peso, nos está vendiendo en realidad una “solución”, la “solución” a un cuerpo imperfecto, la “solución” a un cuerpo demasiado grande. Pero previo a poder vender la “solución” fue necesario instaurar una ideología que mostrara a las mujeres que algo estaba mal con sus cuerpos y que siempre había cosas que mejorar en él. Como plantea Pineda (2021) el cuerpo hoy es concebido como “un objeto imperfecto y fragmentado” (p.100) capaz de ser modificado para alcanzar la perfección.

Pero pese a todas las supuestas soluciones que nos ofrece la industria, la mayoría de las mujeres seguimos sin entrar en los estereotipos, porque de eso se trata al fin y al cabo. Que jamás terminamos de encajar, que jamás seamos perfectas para el canon y que siempre haya algo que “mejorar”, de modo que no solo fomenta el consumo constante sino que además nos mantienen preocupadas y acomplexadas de nuestra imagen y nuestro cuerpo

acrecentando “las ganancias de las industrias que dirigen y se enriquecen a partir de los complejos, el sufrimiento y las inseguridades de las mujeres” (Pineda, 2021, p.2).

Además de lo ya expuesto esto tiene por un lado un alto precio económico, sostiene Wolf (2020) que en Estados Unidos “las profesionales del medio urbano destinan hasta un tercio de sus ingresos al mantenimiento de su belleza y lo consideran una inversión necesaria” (p.99). A la vez que las “tareas de belleza” nos exigen una energía y tiempo extra que la autora va a denominar “tercer turno”¹³, como plantea Simone de Beauvoir “el aspecto y la elegancia que se exige a la mujer que trabaja le imponen una nueva servidumbre” (1949, p.132). Bourdieu (2000) agrega que la preocupación constante por la belleza que se le impone a la mujer, supone no solo la suya propia sino también la de su familia y su hogar lo cual es una forma de seguir manteniendo a las mujeres dentro del ámbito doméstico.

¿Qué mujer deberíamos ser? Características de la belleza en las sociedades contemporáneas

Esther Pineda en su libro *Bellas para morir* (2021) hace un recorrido por la historia de la belleza donde da cuenta de cómo han ido cambiando a lo largo del tiempo las cualidades de lo que se considera bello, por lo que cabría preguntarnos ¿qué características tiene la belleza en nuestra sociedad actual? La autora plantea que el modelo de belleza imperante en las sociedades occidentales es el modelo estadounidense en base al cual persisten hasta nuestros días dos ideales bien diferenciados de mujer; el modelo “pin-up”¹⁴ y el de la “top model”¹⁵.

¹³ Este concepto está precedido por el concepto de “segundo turno”, que hace referencia a las horas de trabajo doméstico sin remuneración que las mujeres agregan a su trabajo remunerado (Wolf, 2020).

¹⁴ El modelo “pin-up” fue un estereotipo de mujer surgido en 1950 caracterizado por exacerbar la sensualidad de las mujeres a través de las curvas exuberantes, una de las representantes más reconocidas que encarnó este modelo fue Marilyn Monroe (Pineda, 2021).

¹⁵ Ideal de belleza imperante en los 2000 caracterizado por la extrema delgadez y la ausencia de curvas; pechos pequeños, brazos y piernas largas (Pineda, 2021).

Pineda (2021) expone que los cánones de belleza han sido y son una construcción “sexuada y patriarcal” (p.98) creada por el sexo masculino para su disfrute y beneficio y sostiene que los estereotipos imperantes están basados en una “belleza claramente sexista, racista, gerontofóbica y gordofóbica” (p.2). Me parece pertinente detenernos un momento a analizar las características que plantea la autora.

Sexista. Como plantea Bourdieu (2000) no hay una condición simétrica en las relaciones entre los sexos “el orden social funciona como una inmensa máquina simbólica que tiende a ratificar la dominación masculina en la que se apoya” (p.11). Se sostiene la inferioridad y exclusión de las mujeres en lo que el autor denomina la “asimetría fundamental” sujeto-objeto; en esta relación la mujer ocupa el lugar de “objeto simbólico” y como tal su función será contribuir al aumento del “capital simbólico” del hombre, “en la sociedad burguesa, uno de los papeles asignados a la mujer es el de representar: su belleza, su encanto, su inteligencia, su elegancia, son los signos exteriores de la fortuna del marido” (De Beauvoir, 1949, p.179).

En esta lógica sexista el valor de las mujeres radica en la validación y aprobación de los otros y las características de lo bello van a estar guiadas por la heteronorma. Así se considerará bello lo validado por el hombre; lo que genera a sus ojos placer; lo que puede ser sexualizado; en tanto el cuerpo de la mujer se muestre para complacerlo es aceptado y puede ser mostrado, de lo contrario es censurado. A su vez se expondrá como bello aquello que permita perpetuar las conductas que sostengan esa “máquina simbólica” ya que “las cualidades que en determinadas épocas se señalan como bellas en las mujeres son simples símbolos de la conducta femenina que se considera deseable en dicho período” (Wolf, 2020, p.42).

Racista. El modelo de mujer exitosa y deseable, suele ser encarnado como una mujer blanca, muchas veces de cabellera rubia y lacia con ojos claros. Poco se ven representadas

las mujeres racializadas y si lo hacen muchas veces son consideradas “bellezas exóticas”. Esther Pineda (2020) quien se identifica como mujer afrodescendiente explica que el canon se ha “constituido a partir de la blanquitud, el cual, además, ha excluido de forma explícita a toda belleza que no responda a las características europeas y norteamericanas” (p.102). Imponer imágenes que muestran un único modelo, con el que las mujeres afrodescendientes no se sientan identificadas contribuye a mermar su autoestima, crea complejos, inseguridades y promueve un pensamiento endorracista, que las hace incluso renegar de su identidad (Pineda, 2021).

Gerontofóbica¹⁶. “Dos normas dominan la nueva galaxia femenina de la belleza: el anti peso y el anti envejecimiento” (Lipovetsky, 1998, p.124), en nuestras sociedades occidentales se deprecia el paso del tiempo y se asocia la belleza necesariamente con la juventud. Constantemente se nos bombardea con el mensaje de que debemos luchar contra el tiempo; si queremos ser exitosas y productivas debemos ser jóvenes, pero si no lo somos al menos debemos parecerlo. La industria de la belleza nos ofrece cremas “antiarrugas” y cirugías “rejuvenecedoras” creandonos temor y rechazo por las marcas que en nuestros cuerpos deja el paso del tiempo.

Gordofóbica. Las gordas no somos bellas y no lo sé porque lo leí en un libro, lo sé porque lo he experimentado desde que tengo uso de razón, lo sé porque me lo recuerdan día a día. La belleza está intrínsecamente ligada a la delgadez; “en las diferentes etapas del proceso histórico social, la gordura se ha constituido como un estigma, indisociablemente vinculada a la fealdad” (Pineda, 2021, p.110). Lipovetsky (1998) expone que “la estética de la delgadez ocupa un lugar preponderante en el nuevo planeta belleza” (p.122) lo cual genera que se excluya y discrimine sistemáticamente a las personas gordas (Pineda, 2021)

¹⁶ “Miedo irracional e injustificado a envejecer, donde se desprecia y rechaza a los adultos mayores, y en las cuales se asocia a la vejez con el cansancio, la corrupción del cuerpo, las carencias, la decadencia y la enfermedad” (Pineda, 2021, p.100).

asignando a los rasgos corporales propiedades morales (Bourdieu, 2000). En la cultura de la productividad, los cuerpos grandes son vistos como degradables, se los asocia con la pereza y la falta de voluntad a la vez que son considerados enfermos y antiestéticos (Piñeyro, 2019).

Son los cánones de belleza y la cultura de las dietas junto al rechazo a los cuerpos gordos, grandes aliados del patriarcado en la instauración de lo que Wolf (2020) denomina “barreras inmateriales”. Barreras que ya no son tan visibles como lo eran años atrás pero que no han desaparecido, “el culto al hambre ha logrado una importante victoria frente a la lucha de las mujeres por la igualdad” (p.294) nos dice la autora y agrega, “la dieta es el sedante político más potente de la historia de las mujeres” (p.297).

Mandato de la delgadez y gordofobia

Las dietas: una cultura

Podríamos preguntarnos entonces ¿Qué son las dietas? ¿Cómo operan? ¿Por qué hablamos de cultura de la dieta? ¿Que hace que sean tan nocivas para la salud física y mental de las mujeres? Dieta¹⁷ según Tsutomu Sasaki (2017) es “la composición, frecuencia y cantidad de comida que constituye la alimentación de los seres vivos, conformando hábitos o comportamientos nutricionales” (citado en Lavia y Giménez, 2021, p.108). Sin embargo cuando escuchamos la palabra “dieta” no es esta la definición que se nos viene a la mente enseguida, porque estamos tan inmersxs en una cultura que pondera la delgadez mientras desprecia el cuerpo gordo que solo asociamos la palabra dieta con privación, hambre y restricciones que tienen como fin la pérdida de peso.

¹⁷ Lo mismo aplica para términos como “alimentación saludable” o “hábitos saludables” cuando vienen acompañados de acciones como la restricción de alimentos o métodos de compensación (Lavia y Giménez, 2021).

¿Por qué hablamos de una cultura de la dieta? Tovar (2021) explica que cuando hablamos de cultura estamos haciendo alusión a un acto colectivo y no solamente a algo personal. Existe toda una estructura a través de la cual desde que somos muy pequeñas se nos incita directamente a no comer o comer muy poco, ¿por qué? porque el tamaño del cuerpo en nuestras sociedades es un determinante de cómo te ven y te tratan los demás, “los niños del colegio me enseñaron algunas cosas, como que nadie me querría nunca y que era asquerosa por culpa de mi cuerpo gordo” (Tovar, 2021, p.10). Retomando lo planteado por Fernández (1998) sobre las dimensiones sociales de la subjetividad podemos pensar cómo operan estas formas de producción de los cuerpos en la subjetividad de las mujeres y en especial de las mujeres gordas.

La delgadez se vuelve en nuestras sociedades un imperativo moral (Lobatón, 2022), el cuerpo delgado es el cuerpo esperable y todo a nuestro alrededor no lo demuestra. ¿Podemos afirmar que hacer dietas es algo personal que llevamos a cabo únicamente por decisión propia si constantemente se nos incita a ello? ¿si nos vemos bombardeadas de anuncios publicitarios que nos muestran el cuerpo que tenemos que tener para ponernos un bikini¹⁸? ¿si la última noticia es lo “linda” que se ve Adele ahora que ya no es gorda y la dieta que hizo¹⁹? ¿si escuchamos en las noticias que la razón de que lxs niñxs no puedan repetir un plato de comida en sus escuelas es evitar que sean gordxs²⁰? ¿si cuando quieres vestirte te das cuenta de que las tiendas no hacen ropa para vos? Lo que hay es un mensaje constante y muy claro; los cuerpos gordos no deberían existir. Las dietas y todas las acciones asociadas a ellas se han transformado en una cultura porque están en todas

18

https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2019-06-13/operacion-bikini-trucos-infalibles-adelazar-perder-peso_2069179/

19 <https://www.elmundo.es/loc/celebrities/2020/01/18/5e218efdfc6c83f6728b4670.html>

20

<https://ladiaria.com.uy/educacion/articulo/2021/8/directora-de-primaria-afirmo-que-ninos-no-pueden-repetir-comida-en-algunas-escuelas-por-motivos-nutricionales-y-para-evitar-obesidad-infantil/>

partes y son inevitables, aunque quisiéramos no podríamos escaparnos de ella (Tovar, 2021); al menos no aún.

La cultura de las dietas nos ha hecho creer que son los regímenes hipocalóricos las herramientas milagrosas que nos harán a todxs delgadxs, ¿es esto cierto? ¿Es posible modificar el peso corporal a nuestro antojo? Raquel Lobatón (2022) explica que esto no es así ya que el tamaño de una persona está determinado por muchas variables entre las cuales se encuentran aspectos más singulares como la genética, o la actividad física pero también encontramos aspectos económicos, sociales y ambientales, totalmente fuera del control de la persona. Los aspectos singulares se interrelacionan con otros factores propios de las sociedades capitalistas y patriarcales como pueden ser el acceso y disponibilidad de alimentos, las características laborales, la industria de los alimentos ultraprocesados, etc. Todas esas condiciones nos afectan de diferentes maneras, y van a contribuir a la producción de diferentes corporalidades, pero si las corporalidades producidas son gordas entonces serán rechazadas, porque la norma dice que solo existe un cuerpo sano, bonito y productivo y ese cuerpo es delgado.

Lavia y Giménez (2021) sostienen que parte de la cultura de la dieta es el círculo vicioso que se crea entre dos negocios totalmente diferentes pero igual de lucrativos, uno que vende delgadez y alimentos “light” y otro que vende alimentos ultraprocesados y “fast food”. Las dietas de hambre, sumamente restrictivas e imposibles de mantener, la distinción entre alimentos “buenos” y “malos” generan a su vez un deseo descontrolado y un consumo desmesurado de los alimentos “prohibidos”, efecto totalmente “funcional al sistema capitalista, que —sea cual sea el extremo en que nos encontremos— nunca pierde y siempre vende” (p. 25). Como sostienen Contrera y Cuello (2016) tanto lo insalubre como lo saludable siguen los mismos patrones pero la alimentación no alcanza para explicar toda diversidad corporal.

Además de ser una industria muy lucrativa²¹, las dietas como las conocemos y su cultura se constituyen en herramientas que el patriarcado utiliza para la construcción de las corporalidades, determinando las que merecen existir y las que no. Esto aplica para las corporalidades en general pero interseccionadas con el género produce significantes particulares, “controlar el tamaño del cuerpo de las mujeres implica controlar la vida de las mujeres” (Tovar, 2021, p.59). ¿Por qué? entre otras cosas porque se nos asocia con la medida, el control y la idea de que comemos poco (Lavia y Giménez, 2021) a la vez que con la sumisión. Siguiendo la línea de Wolf (2021) Tovar (2021) concluye, “tras una época en la que no se nos permitía acceder a un empleo valioso o votar, hoy el sexismo se ha transformado. Consiste en tener que saltarnos comidas y pasar demasiadas horas en el gimnasio” (p.12).

El cuerpo gordo

Es el mandato de la delgadez uno de los más fuertes y nocivos dentro del mito de la belleza que plantea Naomi Wolf (2020) y aquel que según Cabaleiro (2021) las mujeres debemos cumplir si o si. Pero no es suficiente hablar de delgadez, nos dice Piñeyro (2019), debemos hablar también de lo que la autora denomina la otra cara de la moneda, el rechazo hacia los cuerpos gordos. Según la misma, los movimientos feministas han puesto el foco en la delgadez mientras apenas han tratado el tema de la gordura, “el feminismo hasta ahora ha centrado su atención en los trastornos de conducta alimenticia y no en la gordofobia” (Piñeyro, 2016, p.90).

El rechazo producido y sostenido en nuestras sociedades hacia los cuerpos gordos, como ya vimos, no es un tema individual sino que implica una problemática colectiva que trae consecuencias muy graves para las personas gordas, cuestiones que según Piñeyro (2016) son necesarias abordar desde los movimientos feministas, “concluimos que la gordura era

²¹ Wolf (2020) sostenía en 1990 que las ganancias de la industria de la delgadez en ese momento era de 33 millones de dólares al año.

un asunto político (que además no estaba siendo tratado en ningún espacio político como tal)” (p.24).

Siguiendo el pensamiento que plantea Jiménez en su artículo *¿Es el cuerpo, lugar de lo político? Reflexiones sobre el movimiento social de piernas cruzadas* (2015) podríamos preguntarnos ¿son los cuerpos gordos lugares de lo político? La autora va a plantear el cuerpo como “un ámbito político que media la relación social y cultural, no solo entre el hombre y la mujer, sino sobre el papel que cumplen en la edificación de identidades y de recuperación del lugar como fuente de identificación”(s.p).

Son los cuerpos gordos juzgados y encasillados, patologizados y ridiculizados, objeto de burla y sanción social ¿no será entonces que reivindicar el derecho a ser y existir siendo gorda es un acto de rebeldía contra la hegemonía de los cuerpos? ¿No es reivindicar el existir en ellos, reclamar el poder que se no ha quitado? A las personas gordas es muy común que nos digan que somos más que un cuerpo, pero ¿qué tiene de malo este cuerpo? ¿Por qué tendríamos que esconderlos? ¿Porque no se apegan a la norma? ¿Porque representan todo aquello que nadie quiere ser? La violencia estética y la gordofobia se ha encargado de borrar a las mujeres gordas incluso de la concepción de mujer (Tovar, 2021), ¿por qué tendríamos que seguir aceptando esto? ¿Si nuestros cuerpos han sido históricamente lugares donde se han librado innumerables violencias no serán también lugar de resistencia?

Saberse y llamarse gorda en una sociedad que se ha encargado de cargar esa palabra de connotaciones negativas y que te ha enseñado que como mujer debes ser esbelta, pequeña y agradable; es un acto cargado de significado político y de rebeldía, “mi cuerpo es un arma política y mi gordura es, de cierta forma, un medio” (Álvarez, 2014, p.19). Utilizar la palabra gorda permite para quienes así lo sienten resignificarla eliminando su carga negativa, “soy

gorda porque elijo nombrarme así y con rara rabia alegre salgo del closet de las tallas y de la tiranía del cuerpo-patrón” (Contrera y Cuello, 2016, p.24).

A la vez que decir abiertamente que no deseamos cambiarlo en un sistema que se ha empeñado en mostrar los cuerpos gordos como cuerpos pasajeros, en “tránsito” hacia los cuerpos verdaderos (delgados), es sin dudas un acto de desacato que implica posicionarse desde una perspectiva de libertad y diversidad de los cuerpos, y creo, envía un mensaje claro; no son nuestros cuerpos los que deben cambiar. “En los sueños que tengo sobre mi futuro estoy gorda (...). Durante años y años no acepté la posibilidad de estar gorda para siempre” (Tovar, 2021, p.83).

Gordofobia

El “reciente” activismo que se viene desarrollando en los países de habla hispana contra la gordofobia y a favor de la diversidad corporal, nos cuenta que desde 1970 se viene estudiando dicha temática. De hecho Magdalena Piñeyro²² en su libro *Stop gordofobia* (2016) nos dice que fue el colectivo The Underground Fat “un grupo formado por mujeres feministas gordas de Los Ángeles” (p.17) quienes comenzaron a poner estas cuestiones sobre la mesa. Ellas crearon uno de los textos mas significativos para el movimiento, denominado *Manifiesto de la Liberación Gorda* (1973) escrito por Judy Freespirit y Sara Aldebara; en él expusieron la relación entre gordura y violencia médica a la vez que la ridiculización y discriminación a la que las personas gordas estaban sometidas en el ámbito público, laboral y educacional. Piñeyro (2016) destaca también que surge en los países de habla inglesa el enfoque de Health at Every Size -Salud en Todas las Tallas- y los “Fat Studies”²³.

²² Uruguaya emigrada a las Islas Canarias, Licenciada en Filosofía y Máster en Teoría Feminista, escritora y activista gorda. Magdalena es una de las principales exponentes del activismo gordo de habla hispana.

²³ Investigaciones relacionadas a la gordura, la salud y el feminismo gordo (Piñeyro, 2016).

A nivel de los países hispanohablantes esta lucha aparece aproximadamente hacia el año 2012 de la mano de las redes sociales (Piñeyro, 2016). En la región destacan el fanzine *Gorda!* creado por Laura Contrera²⁴; *Cuerpos sin patronos* (2016) de Laura Contrera y Nicolás Cuello; *La cerda punk. Ensayos sobre un feminismo gordo, lésbiko, antikapitalista y antiespecista* (2014) de la activista Constanza Álvarez. Los libros *Stop gordofobia* (2016) y *10 gritos contra la gordofobia* (2018) de Magdalena Piñeyro, así como la *Guía Básica sobre Gordofobia. Un paso más hacia una vida libre de violencia* (2021) que realizó la misma autora para el Instituto Canario de Igualdad. Más recientemente encontramos la *Guía Gorda* (2021) elaborada por el Colectivo de Gordes Activistas de Argentina.

A nivel local encontramos el Colectivo Feminista Interseccional *La Mondonga* quienes realizan diferentes propuestas para visibilizar la temática. También cabe destacar que en este momento está siendo impulsado un proyecto de Ley de Talles (2022) en nuestro país, dicho proyecto tiene como fin contar con una propuesta de vestimenta inclusiva en la que todos los establecimientos ofrecen prendas “que correspondan con las características antropométricas de la población” (Ley de Talles, 2021) considerando la vestimenta como un derecho y expresando que esta es un medio de “autopercepción, identificación y expresión del ser humano como ser social” (Ley de Talles, 2021). Para las personas con cuerpos gordos esto es muy importante ya que algo que parece tan normal como vestirse, se vuelve un suplicio cuando nada te entra, cuando no te puedes poner lo que te gusta porque directamente eso no está hecho para vos. Como dice Cabaleiro (2021) “la moda siempre fue un parque de diversiones al que las gordas teníamos prohibida la entrada” (p.68).

Este año en el marco del 8 de marzo se realizaron varias actividades relacionadas al activismo gordo, por ejemplo el corto “*Gorda*” emitido por TV ciudad. Así como también la realización de un conversatorio y taller realizado en Montevideo el 13 de marzo de 2022 al

²⁴ Abogada, Doctorada en Estudios de Género, activista gorda. Co-creadora del Colectivo Gordes activistas de Argentina.

que tuve la oportunidad de asistir. En él se contó con la presencia de Magdalena Piñeyro y por primera vez, al menos en mi caso, tuve la oportunidad de juntarme con otras personas gordas a hablar de aquellas cosas que nos pasan por ser gordxs y cómo eso nos afecta, creo que fue un hermoso encuentro en el que no solo se pudo dar información sobre el gordo odio sino que permitió también colectivizar las experiencias y dar lugar a espacios entre iguales que son tan necesarios. Como sostiene Carlos Savoie

Las personas gordas tenemos que organizarnos, visibilizarnos y educar en el respeto a la diversidad. (...) Al igual que en los comienzos del movimiento feminista, del movimiento LGTBI, de liberación negra, etc., todas esas personas que se sabían oprimidas necesitaron de espacios cerrados, propios, entre iguales, para empoderarse, crear identidad colectiva, etc. El movimiento contra la gordofobia creo que sigue la misma estela. (Piñeyro, 2016, p.20)

¿Cómo podríamos definir la gordofobia? En palabras de Nicolas Cuello la gordofobia no es solo una experiencia traumática sino que configura “una compleja matriz de opresión que involucra una multiplicidad de aparatos de control biopolíticos que tienen por objetivo la eliminación material de las corporalidades gordas (...) mediante el despliegue permanente de violencia psicológica y emocional (Contrera y Cuello, 2016, p.38). Piñeyro (2019) agrega que dicha opresión se configura en base a tres dimensiones; estética (las personas gordas son feas y no cumplen con el canon); salud (las personas gordas están enfermas); moral (ser gordx está mal, serías una mejor versión de ti mismx si fueras delgadx).

¿Por qué es importante hablar de opresión vinculado a este tema? La filósofa Iris Marion Young (2004) plantea que la opresión “es una categoría central en el discurso político” (p.72) clave para comprender las estructuras y prácticas sociales. Esta se caracteriza por configurar situaciones de desventaja e injusticia en ciertos grupos de personas debido a las

prácticas cotidianas de la sociedad y agrega que estas opresiones van a constituir “impedimentos sistemáticos” para los mismos.

Además plantea que los grupos oprimidos no siempre tienen un grupo opresor directo, pero si existe algún grupo que se beneficia de esta opresión aunque siquiera sean conscientes de ello (Young, 2004). En el caso de la gordofobia podemos hablar del “privilegio delgado”. Fabello (2013) quien se autodefine como una persona delgada y por ello privilegiada expone que si bien cualquier persona -aunque sea delgada- puede sentirse incómoda con su cuerpo, la opresión tiene características particulares. Esta es omnipresente (el rechazo por la gordura está en todas las instituciones sociales, escuela, sistema de salud, familia, etc); restrictiva (a las personas gordas se las limita física y emocionalmente) y jerárquica (existe un grupo dominante que define la realidad).

¿Plantear esto quiere decir que vamos a iniciar una guerra entre gordas y delgadas? Todo lo contrario, en concordancia con el concepto de sororidad (Lagarde, s.p) exponer esto tiene por objetivo poner sobre la mesa aquello que nos acerca y también lo que nos aleja, dar visibilidad para que la gordofobia sea también un debate entre mujeres y poder pensar y repensar nuestros privilegios por ejemplo dentro de los espacios feministas que según Piñeyro (2016) tampoco están libres de ella.

El gordo-odio en la vida cotidiana

Teniendo en cuenta los datos presentados por el INADI (2021), en Argentina²⁵ en el año 2019, en donde mostraban que la discriminación por sobrepeso u obesidad configuraba la tercera más frecuente, y retomando el pensamiento de Young (2004) podríamos preguntarnos, ¿tienen las personas gordas “impedimentos sistemáticos” para desarrollar su vida con total libertad y normalidad? ¿Cuentan con las mismas oportunidades que las personas delgadas? En esta misma línea Magdalena Piñeyro (2016) expone que si bien la

²⁵ No se registran datos de esa índole en Uruguay hasta el momento.

gordofobia se encuentra presente en todos los ámbitos de la vida cotidiana, existen algunos en donde se pueden vislumbrar más claramente, para explicitar algunos de ellos como gorda voy a compartir ciertas experiencias personales.

Calculo que a muchas de niñas les habrá pasado de ver películas y que las protagonistas fueran muy parecidas a ellas, bueno cuando yo veía una película lo más parecido a mi cuerpo solían ser las “villanas” o las “abuelitas”. Por supuesto que yo quería ser la protagonista que todo lo podía y era feliz al final del cuento pero no se parecían en nada a mí, a las niñas gordas nos tocaba identificarnos con la mala o la amiga simpática de la protagonista. Esto es lo que Piñeyro (2016) denomina **invisibilización cultural**, “la gente gorda es casi invisible en las producciones culturales y las pocas veces que aparecemos lo hacemos de la mano de la risa y la humillación, marcando la diferencia” (p.31).

La **discriminación laboral** cuando sos gorda está a la orden del día, la gorda sabe que si al lado suyo hay una candidata con menos preparación pero delgada tiene el puesto perdido, incluso sabemos que hay lugares donde ni siquiera podemos dejar un curriculum. La famosa “buena presencia” así como las concepciones de esfuerzo y productividad están ligadas a la delgadez y eso hace que muchas personas gordas sean rechazadas directamente solo por el tamaño de su cuerpo²⁶ (Piñeyro, 2016). Es por ello que por ejemplo cuando pensaba en solicitar un trabajo lo primero que me venía a la mente no era que me iba a poner o que me irían a preguntar sino que debería ponerme a dieta porque nadie me iba a tomar siendo gorda.

Nos dice Piñeyro (2016), “el **bullying gordofóbico** escolar es de las experiencias más duras” (p.38) y es particularmente dañino porque se da en una edad muy temprana en la

²⁶ En el taller realizado el 13 de marzo anteriormente descrito una de las participantes compartió una experiencia de este estilo que le sucedió con la Intendencia de Montevideo, muy angustiada relató que le negaron el acceso a un puesto de trabajo porque consideraron que siendo gorda no se iba a poder desempeñar bien.

que no tenemos las herramientas para defendernos y en la que la influencia de los pares es muy importante. Esto me llevó a recordar mi paso por los centros educativos, el cual estuvo marcado por el rechazo a mi cuerpo, y las burlas tanto de compañerxs como de docentes, burlas que según Álvarez (2014) operan como formas de control deslegitimando el cuerpo del otrx, burlas que te hacen creer que al igual que tu cuerpo nos sos suficiente.²⁷

Son innumerables los sucesos que hoy puedo identificar como gordofobia relacionados a las instituciones educativas en las que me formé, pero particularmente y recordando una de las experiencias que expone Cabaleiro (2021) recuerdo todos lo que me esforzaba por pasar lo más desapercibida posible. Los comentarios recurrentes en mis boletines de calificaciones era que debería participar más, que no hablaba en clase, que no levantaba la mano. ¿Cómo iba a exponerme frente a todxs mis compañerxs si yo lo que más quería era pasar desapercibida? cuanto menos notaran mi presencia menos acoso iba a recibir. Tanto nos han hecho saber que no debemos existir en nuestro cuerpos que por mucho tiempo me dedique a ser invisible.

Como expusimos anteriormente Piñeyro (2016) identifica tres dimensiones que darían origen a este tipo particular de opresión, una de ellas es la salud. Sostiene Contrera, “el poder/saber médico ha patologizado la gordura del mismo modo que lo hecho con otras diversidades corporales” (Contrera y Cuello, 2016, p.27) dejando a un lado por completo la diversidad corporal que socialmente nos habita. La nutricionista Raquel Lobatón (2022) remarca que el discurso médico dominante ha relacionado los cuerpos gordos con la enfermedad y la mortalidad mientras asocian la delgadez con la salud lo cual ha creado

²⁷ En cuanto a esto la psicóloga Alejandra Benz nos dice que para las infancias es muy difícil manifestar este malestar porque cuando uno está subjetivado como gordx está convencido de que su cuerpo es un error y agrega que es muy importante la formación de los docentes en estas temáticas ya que son ellos los que administran las relaciones que se dan en los centros educativos (Cabaleiro, 2021).

muchos prejuicios en torno a la gordura. Esto se configura en lo que Piñeyro (2016) denomina **gordofobia médica** o lo que Lobatón (2022) plantea como estigma de peso²⁸.

¿Pero qué es lo saludable? ¿Qué papel juega este concepto en la construcción de las corporalidades? ¿A qué responde? ¿Por qué debemos estar siempre saludables? ¿Incluye esto a la salud mental? Como ya sabemos la salud implica mucho más que solo lo físico aunque parece ser esta la única que preocupa y ocupa.

Foucault (1998) plantea que los mecanismos de control hoy se centran en la administración de la vida de los sujetos que se establece a través del control del cuerpo, su regulación y medición. Dichos mecanismos “van a invadir el cuerpo, la salud, las maneras de alimentarse y alojarse, las condiciones de vida, el espacio entero de la existencia” (p.86), generando jerarquización y segregación entre las personas. Sostiene a su vez que este “biopoder” es funcional al desarrollo del capitalismo a través de “aumentar las fuerzas, las aptitudes y la vida en general” (p.84). ¿Será entonces que el interés por fomentar la “salud” y los “hábitos saludables” más que tener que ver con el interés de que la gente lleve una vida amena tendrá que ver con que produzcan más?

Salud mental y gordofobia

Si bien hoy asistimos a una época donde vemos representados un rango más amplio de cuerpos, las presiones por mantenernos delgadas, el rechazo hacia la gordura y la incitación a encajar en un determinado patrón parecen seguir intactas, esto dificulta que las mujeres construyamos una relación sana con nuestra imagen.

²⁸ En el ámbito de la salud refiere a asumir los hábitos y el estilo de vida de una persona únicamente por su aspecto físico, atribuyendo cualquier patología al peso y prescribiendo como único tratamiento la pérdida del mismo (Lobatón, 2022).

Así lo demuestran por ejemplo los resultados de un estudio que realizó en el año 2020 la fundación Bellamente²⁹ donde se proponían evaluar el “impacto de las presiones socio-culturales en la imagen corporal” (Bellamente, 2020). En él se encuestaron casi 7000 mujeres mayores de 18 años, los resultados arrojan que un 49% de las mujeres encuestadas tiene un alto grado de internalización del ideal de delgadez³⁰; 90% se siente muy presionada por los medios para bajar de peso; un 75% siente gran preocupación por su imagen corporal. En cuanto al “fat talk”³¹ un 73% suele escuchar comentarios que relacionan la belleza con la felicidad; 76% dice escuchar frases relacionadas al miedo a engordar mientras ese mismo porcentaje alega escuchar frecuentemente comentarios que relacionan belleza con bajar de peso; 60% manifiesta que suele escuchar comentarios sobre cómo deberían ser los hábitos de alimentación y ejercicio de las personas.

¿Cómo es esto funcional al patriarcado? Tovar (2021) sostiene que la cultura de la dieta se puede considerar un “feminicidio asistido” (p.12) ya que se nos incita a que lastimemos nuestro cuerpo y nuestra mente en pos de la delgadez y de cumplir con los ideales establecidos. La autora explica que existe una conexión directa entre sexismo, inferioridad interiorizada y dieta; “la inferioridad interiorizada es parte del sexismo, y la cultura de la dieta se alimenta de esa sensación de inferioridad” (p.41), inferioridad que se multiplica si sos una mujer gorda. En esta misma línea Lavia y Giménez (2021) plantean que esto forma parte de violencias invisibles contra las mujeres, ¿si nos sentimos menos, si no sentimos inferiores, poca cosa, no será que también aceptaremos peores condiciones en otros ámbitos de la vida cotidiana como el trabajo o las relaciones sexoafectivas?

La muerte en manos de un varón nos encuentra como nos quiere este sistema:
débiles, agotadas y rechazando lo que somos. Tal vez ustedes se pregunten, ¿qué

²⁹ Bellamente es una fundación argentina que trabaja desde 2018 en la promoción de la aceptación social de la diversidad corporal, sexual y de género, con gran presencia en redes sociales.

³⁰ En un estudio posterior realizado en hombres este resultado fue del 12% (Bellamente, 2021).

³¹ “Comentarios, críticas, quejas o chistes donde la imagen corporal o el aspecto físico son el eje fundamental” (Bellamente, 2020).

tienen que ver los femicidios con el rechazo que me genera mi cuerpo? Es que estos asesinatos son la punta de un iceberg que se constituye con estas pequeñas violencias implícitas dentro de un mercado que nos prefiere traumadas a gordas. (Lavia y Giménez, 2021, p.30)

Sostiene la psicóloga especializada en trastornos de la conducta alimentaria (TCA) Patri Palenzuela (2022) que la hipervigilancia que se hace de los cuerpos de las mujeres incentiva relaciones insanas con la comida, el deporte y los cuerpos, y por supuesto son uno de los factores de riesgo para aquellos trastornos mentales que mayor mortalidad e incidencia tiene en las mujeres: los TCA.

Cuando Naomi Wolf (2020) escribió *El mito de la belleza* en 1990 exponía, “la presión social para estar delgada era simple y llanamente un factor crucial en el desarrollo de dichas enfermedades” (p.28). En él la autora expone estadísticas respecto a dichos trastornos explicitando que la anorexia era la principal causa de muerte de las mujeres adolescentes en Estados Unidos, y agrega “si definimos la anorexia como temor compulsivo y obsesión por la comida, quizás podemos llamar a la mayoría de las mujeres occidentales (...) anoréxicas mentales” (Wolf, 2020, p.292).

En cuanto los TACs y los cuerpos gordos sostiene Palenzuela (2022) que existen ciertos mitos, explica que a lxs psicólogxs en muchos lugares se nos enseña que los cuerpos gordos solo pueden tener bulimia o trastorno por atracón, sin embargo ella explica que esto no es así y los TCA restrictivos se dan en todos los tipos de cuerpos. También nos dice que estos trastornos en los cuerpos grandes son sumamente peligrosos porque por lo general no se diagnostican, es más en las personas gordas se incentivan conductas que a en una persona flaca levantarían las alertas de un posible TCA; como las restricciones, el ejercicio excesivo e insomnio; por lo cual se diagnostican y tratan menos.

Esto último me parece sumamente importante, las personas gordas tenemos menos acceso a la atención en salud mental, esa manía de asociar absolutamente todo con el peso hace que cuando vamos a pedir ayuda porque tenemos un padecimiento psíquico también se nos de una dieta. Así lo expuso en su cuenta de Instagram la creadora de contenido @laadyyboo quien relató cómo al haber asistido a su centro de salud en búsqueda de un especialista en salud mental la respuesta que recibió por parte de su médica fue si tenía dinero porque habían salido hace poco unas inyecciones para bajar de peso, alegando que de esa manera todos sus problemas iban a desaparecer. Tengamos en cuenta la situación de suma vulnerabilidad en la que concurre una persona que está atravesando una crisis y como haciéndose eco de la jerarquía y poder médico, esta mujer fue violentada y juzgada. @ladyboo relata que esta situación le generó muchísima ansiedad y angustia agravando incluso aquellos padecimientos por los cuales había ido a pedir ayuda.

¿Cómo podemos pensar que se puede fomentar la “salud” a través del estigma y la exclusión? ¿a través del maltrato y la humillación? Como sostiene Piñeyro (2016) pese al discurso salubrista de todos los riesgos que conlleva la gordura, las personas gordas sufren más por la discriminación a la que están expuestas que por la propia gordura. Lo más doloroso es que esto no es algo aislado, es la vivencia cotidiana de muchas personas gordas cada vez que acuden a pedir ayuda, “si te haces un esguince te vendan un pie, pero si estas en una consulta llorando porque te cuesta asimilar las cosas más sencillas de la vida, sobre eso nadie se va a preocupar, porque estás gorda” (Lady Boo, 2021).

Consideraciones finales

Como vimos a lo largo de este trabajo el control del cuerpo de las mujeres ha sido siempre uno de los principales intereses del patriarcado, porque controlar los cuerpos de las mujeres es controlar sus vidas. Los mecanismos a través de los cuales esto se lleva a cabo han ido mutando y adaptándose a las condiciones del momento y hoy se han centrado en el control

de las características físicas de las mujeres, obligándolas a entrar dentro de moldes predeterminados cuyas definiciones responden a lo que se espera de nosotras.

En este marco la delgadez es un imperativo, y la violencia estética junto con la gordofobia y la cultura de la dieta se vuelven herramientas fundamentales que fomentan el hambre, la privación y el control. Estas violencias se configuran en problemas colectivos relacionados a la producción de corporalidades y como estas generan subjetividades particulares, intrínsecamente relacionadas a las jerarquizaciones y clasificaciones que se hacen de los cuerpos. Dependiendo en qué categoría caigamos se nos van a hacer conocer cosas diferentes sobre lo que “somos” y lo que se espera de nosotrxs, sobre lo que se nos permite y lo que no, en definitiva sobre cómo habitamos este mundo. Para ello los medios de comunicación y las redes sociales juegan un papel muy importante en la reproducción de imágenes hegemónicas y la invisibilización de los cuerpos disidentes.

Los mandatos de belleza nos mantienen preocupadas constantemente de nuestra imagen, buscando soluciones a “problemas” que no existen, gastando dinero, tiempo y energía. Nos mantienen frustradas, inseguras, y sintiéndonos inferiores de maneras tan sutiles que se hacen sumamente difíciles de identificar. Creo que es muy importante desde nuestra disciplina estar al tanto y reconocer dichas violencias para de esta manera educar en ellas y contribuir a la autonomía de las mujeres a la vez que no reproducirlas en nuestras teorías y nuestras prácticas.

Los aportes realizados por los activismos gordos en cuanto a cómo la producción de corporalidades afecta a las mujeres gordas, física, psíquica y emocionalmente, en un sistema que disciplina los cuerpos y los encasilla en formas y tamaños concretos. Su aporte sobre cómo dichas concepciones forman parte de una dimensión social en la producción de subjetividad y su mirada de salud integral y de derechos, me parecen sumamente valiosos para los feminismos. Ya que la gordofobia es un problema político necesario de tratar en

espacios de mujeres, lo cual permite problematizar sobre el impacto de estas producciones y violencia sobre nuestros cuerpos, a la vez que revisar los privilegios que nos atraviesan para que dichos espacios sean lugares seguros, inclusivos y respetuosos.

La dominación y la hipervigilancia que se ha ejercido sobre nuestros cuerpos ha hecho que debamos reclamarlos como propios una y otra vez. Es por ello que se han vuelto lugares de lucha y resistencia, luchamos y nos resistimos cuando reclamamos el derecho al aborto, cuando denunciemos la explotación sexual y reproductiva, pero también luchamos cuando decimos no someternos a una dieta más. Cuando reivindicamos existir en nuestros cuerpos tal y como son, cuando nos ponemos un top o un bikini, cuando decidimos no tapar nuestra celulitis ni nuestras estrías, cuando reclamamos la diversidad corporal como norma.

Conocer desde nuestra disciplina estos planteos nos permite, creo yo, una mirada más abarcativa de las corporalidades a la vez que revisar las concepciones y definiciones que hemos hecho sobre la gordura y los cuerpos gordos. Recordemos que los profesionales de la salud mental tampoco estamos exentos de la gordofobia médica, no es raro que se relacione la gordura con “sanar problemas” o que se considere necesariamente el peso de una persona como un síntoma derivado de una patología psíquica. ¿Podría serlo? Tal vez en algunos casos, pero jamás será algo común a todas las personas gordas, en todo caso es una temática que bien puede ser debatida desde esta perspectiva.

Trabajar (como psicólogxs) desde una perspectiva de derechos es indispensable, de otra forma ¿podríamos siquiera trabajar con otrxs? ¿Podríamos abogar por la salud de una persona si seguimos en nuestros espacios fomentando y reproduciendo las mismas violencias que se dan en nuestra sociedad? Abordar la gordura desde una perspectiva de derechos y de diversidad relacionada a la producción de las corporalidades; y no desde la patologización; me parece fundamental para hacer de nuestra práctica una práctica responsable, inclusiva y libre de violencias.

Referencias

ACSUR-Las Segovias y Cabnal, L. (2010). *Feminismos diversos: el feminismo comunitario*. ACSUR-Las Segovias.

Álvarez, C. (2014). *La cerda punk. Ensayos desde un feminismo gordo, lésbico, antikapitalista & antiespecista*. Trío.

Bellamente (2020). *Impacto de las presiones socio-culturales en la imagen corporal*. <https://www.bellamente.com.ar/investigacion/>

Bellamente (2021). *Impacto de las presiones socio-culturales en la imagen corporal en masculinidades*. <https://www.bellamente.com.ar/investigacion/>

Bonder, G. (1998). *Género y subjetividad: avatares de una relación no evidente en Género y Epistemología: Mujeres y Disciplinas*. Universidad de Chile.

Bourdieu, P. (2000). *La dominación masculina*. Anagrama.

Branciforte, L y Orsi, R. (2007). *De la mística de la feminidad al mito de la belleza*. En: Estévez Saá, J.M.; Estévez Saá, M. (eds.). "Escritoras y pensadoras anglosajonas: otras voces y otras lecturas (siglos XVII al XX)". Arcibel.

Cabaleiro, A. (2021). *Te lo digo por tu bien: Sobre ser gordas y ocupar espacios con libertad*. Penguin Random House.

Cobo, R. (2005). Globalización y nuevas servidumbres de las mujeres en Amorós, C. y De Miguel, A. (Eds.), *Teoría feminista: de la Ilustración a la globalización* (pp.265-300). Minerva Ediciones.

Contrera, L. y Cuello, N. (2016). *Cuerpos sin patrones. Resistencias desde las geografías desmesuradas de la carne*. Madreselva.

Curiel, O. (junio de 2009). *DESCOLONIZANDO EL FEMINISMO: UNA PERSPECTIVA DESDE AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE* [Ponencia]. Primer Coloquio Latinoamericano sobre Praxis y Pensamiento Feminista, Buenos Aires.

De Beauvoir, S. (1949). *El segundo sexo*. Debolsillo.

De Giorgi, A. L. (2022). Primavera, invierno, primavera. Los ciclos de luchas feministas y la izquierda uruguaya. *Archivos De Historia Del Movimiento Obrero Y La Izquierda*, (19), 21-41.

De Miguel, A. (2011). *Los feminismos a través de la historia*. Mujeres en red.

Esteban, M. L. (2013). *Antropología del cuerpo*. Bellaterra.

Fabello, M. (25 de octubre de 2013). *Let 's talk about thin privilege*. Everyday Feminism. <https://everydayfeminism.com/2013/10/lets-talk-about-thin-privilege/>

Federici, S. (2010). *El Calibán y la bruja: mujeres, cuerpo y acumulación originaria*. Traficante de sueños. <https://www.traficantes.net/sites/default/files/pdfs/Caliban%20y%20la%20bruja-TdS.pdf>

Fernández, A. M. (1998). Los géneros al desnudo: subjetividad, poder y psicoanálisis. *Revista de la Asociación Argentina de Psicología y Psicoterapia de Grupo*, 22(1), 1-9.

Fernández, A. M. (2006). Lógicas colectivas de la multiplicidad: cuerpos, pasiones y políticas. *Tramas*, 129-153.

Foucault, M. (1998). *Historia de la sexualidad. 1- Voluntad del saber*. Siglo XXI.

Gil, Silvia (2011). *Nuevos feminismos. Sentidos comunes en la dispersión*. Traficantes de sueños. <https://www.traficantes.net/sites/default/files/pdfs/Nuevos%20feminismos-TdS.pdf>

hooks, b. (2000). *El feminismo es para todo el mundo*. Traficantes de sueños. https://www.traficantes.net/sites/default/files/pdfs/TDS_map47_hooks_web.pdf

INADI. (2021). Corporalidades diversas: de mandatos, narrativas y deconstrucciones. *Revista Inclusive. La revista del inadi*, 2(4), 6-9. <https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2022/03/inadi-revista-inclusive-n4.pdf>

INADI. (2021). Diversidad corporal, pesocentrismo y discriminación: la gordofobia como fenómeno discriminatorio. *Revista Inclusive. La revista del inadi*, 2(4), 12-16. <https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2022/03/inadi-revista-inclusive-n4.pdf>

Jiménez, C. M. (2015). ¿Es el cuerpo, lugar de lo político? Reflexiones sobre el movimiento social de piernas cruzadas. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 18(7), 56-65.

Lady Boo [@laadyyboo]. (16 de junio de 2022). Os cuento mi ataque de violencia gordófoba en un centro de salud (CAP) en Barcelona. [Archivo de video]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/Ce4KL-JoszL/>

Lagarde, M. (s.f). *Pacto entre mujeres. Sororidad*.

Lavia, J y Giménez, P. (2021). *Pese lo que pese. Contra la hegemonía del cuerpo ideal*. Penguin.

Ley de Talles [@leydetallesuy]. (14 de julio de 2021). Comenzamos compartiendo con Uds el articulado de la propuesta presentada como proyecto de ley al parlamento. Esto no significa que [Fotografía]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/CRT6eIVj9/>

Ley de Talles [@leydetallesuy]. (16 de agosto de 2021). Cuando hablamos del art. 13 del proyecto de ley de talles, hablamos de uno de los pilares más importantes de [Fotografía]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/CSpbyGVpltg/>

Lipovetsky, G. (1999). *La tercera mujer. Permanencia y revolución de lo femenino*. Anagrama.

Lobatón, R. (29 de junio de 2022). *Estigma de peso y su impacto en la salud física y metabólica* [Ponencia]. III Jornadas Internacionales sobre Gordofobia y violencia estética contra las mujeres, Tenerife, España.

Marx, C. (2014). La llamada acumulación originaria en *El capital: crítica de la economía política* (pp. 482-511). Fondo de Cultura Económica.

Millett, K. (1970). *Política sexual*. Cátedra.

Moore Torres, C. (2018). Feminismos del Sur, abriendo horizontes de descolonización. Los feminismos indígenas y los feminismos comunitarios. *Estudios Políticos* (Universidad de Antioquia), 53, pp. 237-259.

Moreno, E. (s/f). ASALTAR LA MESA: María Galindo, No se puede descolonizar sin despatriarcalizar. Teoría y propuesta de la despatriarcalización, Bolivia, Mujeres Creando, 2013.

Murolo, L. (2009). Sobre los estereotipos de belleza creados por el sistema, impuestos por los medios de comunicación y sostenidos por la sociedad. *Questión*, 1(22). http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/32305/Documento_completo.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Palenzuela, P. (29 de junio de 2022). *Gordofobia: factor de riesgo para el desarrollo de TCA* [Ponencia]. III Jornadas Internacionales sobre Gordofobia y violencia estética contra las mujeres, Tenerife, España.

Pineda, E. (2021). *Bellas para morir: Estereotipos y violencia estética contra la mujer*. Prometeo.

Piñeyro, M. (2016). *Stop gordofobia y las panzas subversas*. Zambra-Baladre.

Piñeyro, M. (2019). *10 gritos contra la gordofobia*. Vergara.

Sosa, M.N. (2020). *De la orfandad al linaje. Hacia una genealogía de las luchas feministas del Uruguay post dictadura* [Tesis de doctorado]. Universidad de Puebla.

Tovar, V. (2021). *Tenés derecho a permanecer gorda*. Godot.

Valcárcel, A. (8-10 febrero 2001). *La memoria colectiva y los retos del feminismo*. VIII Conferencia Regional sobre la Mujer de América Latina y el Caribe, Lima, Perú.

Varela, N. (2019). *Feminismo 4.0 La cuarta ola*. Penguin Random House.

Varela, N. (2021). *Feminismo para principiantes*. Penguin Random House.

Wolf, N. (2020). *El mito de la belleza*. Continta Me Tienes.

Young, I. M. (2000). *La justicia y la política de la diferencia*. Cátedra.