

El cuerpo vivido en la obesidad: *Una visión fenomenológica-existencial*

The lived body in obesity: A phenomenological-existential vision

Myriam Carlota Oliveros¹⁵³

Resumen.

Comprender la obesidad desde el concepto filosófico de cuerpo vivido de la fenomenología existencial, planteado por primera vez por el filósofo Maurice Merleau-Ponty¹⁵⁴, implica replantearse la pregunta del ser humano como ser corpóreo y a la corporalidad como ese modo fundamental, categorial, en que “yo” como *Lieb* (cuerpo vivido), me expreso en el mundo con los otros en una situación coexistencial.

Palabras clave: cuerpo vivido, obesidad, fenomenología existencial.

Abstract

Understanding obesity from the philosophical concept of the lived body of existential phenomenology, raised for the first time by the philosopher Maurice Merleau-Ponty, implies reconsidering the question of the human being as a corporeal being and corporality as that fundamental, categorical way, in which “I” as Lieb (lived body), I express myself in the world with others in a coexistence situation.

Keywords: lived body, obesity, phenomenological-existential.

Recibido: 8/01/2024

Aceptado: 13/02/2024

¹⁵³ Médico cirujano por la Universidad de Carabobo, Docente investigadora de la Facultad de Medicina de la misma universidad. Doctorado en ciencias médicas por la Universidad Autónoma de Madrid.

¹⁵⁴ Maurice Merleau-Ponty. *Fenomenología de la percepción*. Barcelona, Península, 1997.

Ser un cuerpo es confundirse con un cierto mundo,
la conciencia no hace sino continuar una tarea de dar
sentido que ya ha sido efectuada por el cuerpo.
Merleau.-Ponty.

Cuerpo vivido

Comprender la obesidad desde el concepto filosófico de cuerpo vivido de la fenomenología existencial, planteado por primera vez por el filósofo Maurice Merleau-Ponty¹⁵⁵, implica replantearse la pregunta del ser humano como ser corpóreo y a la corporalidad como ese modo fundamental, categorial, en que “yo” como *Leib* (cuerpo vivido), me expreso en el mundo con los otros en una situación coexistencial. Merleau.-Ponty es el filósofo que desmonta el dualismo alma-cuerpo, o mente-cuerpo, que tuvo hegemonía en la tradición cultural occidental. Una visión anatomista del cuerpo que aspira a ser objetiva al explicar de manera causal exclusivamente los procesos que tienen lugar en el cuerpo sin tener en cuenta a los estados subjetivos que los acompañan; dice Rovaletti:

[...] por el cual las estructuras anatómicas y los procesos nerviosos compondrían un cuerpo material ‘desencarnado’. Para la fenomenología, por el contrario, los procesos sensorio-motrices deben ser estudiados en función de los estados subjetivos que los acompañan, motivan y dan sentido en relación con la situación desencadenante.¹⁵⁶

El cuerpo que considera Merleau-Ponty es el cuerpo fenoménico (*Leib*), el vivencial, que los humanos no nos limitamos a tener, sino el que todos sentimos y somos. Cuando yo digo "yo soy mi cuerpo" (*Ich bin mein Leib*), afirmo una relación pre-lógica entre el sujeto y su cuerpo vivida de una manera inmediata en el curso de las percepciones y de los movimientos. El cuerpo vivido es la base de la intencionalidad de la conciencia siempre encarnada que se dirige al mundo convirtiéndolo en el campo de las intenciones teóricas y prácticas. En definitiva, para Merleau-Ponty tanto la existencia como la conciencia de existir son inseparables entre sí y a su vez del cuerpo al cual llama “cuerpo vivido”. El cuerpo se convierte entonces en un elemento clave de la fenomenología, pues es él quien vivencia y da cuenta de la experiencia vivida en la cotidianidad.

En relación a ello Pfeiffer, hace énfasis en la dificultad que supone reflexionar sobre *la condición corporal del hombre*, porque nuestro pensamiento occidental heredado de los griegos ha “incorporado” una representación dual del humano que no es nada fácil obviar. Pfeiffer¹⁵⁷, considera que el cuerpo es: “un modo de estar en el mundo, de habitarlo, proyectarlo, recordarlo, compartirlo. Por eso habita un espacio, proyecta y recuerda en un

¹⁵⁵ Maurice Merleau-Ponty. *Fenomenología de la percepción*. Barcelona, Península, 1997.

¹⁵⁶ Rovaletti, 1990, p.87.

¹⁵⁷ Pfeiffer, María Luisa. *Psicología y psiquiatría fenomenológica*, Buenos Aires, 1994, p.26.

tiempo y comparte su cuerpo con otros”. Justamente señala que el vivir corporalmente, proporciona sentido de realidad, mejor aún, una realidad con sentido. A partir de este cuerpo vivido, comprendido como un nudo de significaciones y no como una yuxtaposición de órganos y sensaciones, vemos emerger el cuerpo no como un hecho o dato, sino como una experiencia fenoménica en un mundo diferenciado por contextos históricos, socioculturales y medioambientales. Nosotros somos nuestra corporeidad, cuerpos únicos, diferentes, irrepetibles; expresión de los órdenes estructurales del ser en relación con el estilo de vida y el curso de la biografía.

Entender esta experiencia desde el cuerpo vivido ampliará la comprensión de la noción de obesidad mas allá de la comparación y contrastación estadística, que si bien permite apreciar muchos dinamismos - procesos intrapsíquicos y mecanismos defensivos implicados en la experiencia de la obesidad -, éstos son vistos sin relación con el significado de la persona que experimenta estos procesos, por lo cual estarán desligados y fuera de contexto de su relación con la situación y posición particular del sujeto en el mundo. El cuerpo, en cuanto a lo vivido desde él y a través de él, se convierte en el terreno de expresión y conexión con el mundo desde que se nace. Ese cuerpo vivencial, a diferencia del cuerpo de la modernidad o cuerpo maquina, no es un objeto abstracto e independiente de mi experiencia como sujeto encarnado donde la vivencia del propio cuerpo más allá de la forma y tamaño del propio cuerpo expresa un significado, un lenguaje, una forma de comunicación frente a lo vivido. La obesidad ya no será entonces sólo un mal hábito alimenticio, una obesidad psicógena, un vínculo afectivo inseguro o un estilo de vida poco saludable, sino una manera de habitar el mundo. Es en este contexto donde cobran vida expresiones como la de Saramago: “Es más fácil cambiar la vida que cambiar de vida”.

El Cuerpo Vivido en la Obesidad: El cuerpo objeto

Los relatos de los sujetos obesos desvelan cómo su estructura existencial y los valores que dan sentido a su mundo, están signados por imposiciones, frustraciones, pérdidas a lo largo de su trayecto vital que se marcan en el cuerpo como una vivencia negativa; un llevarse mal con su cuerpo, una afectación que cambia su manera de ver y relacionarse con el mundo externo y también, el modo en que se mira a sí mismo. Afectación que se acentúa en los momentos de crisis manifestándose como una sensación de *extrañeza* y no reconocimiento en y de su propio cuerpo que les lleva a rechazarlo. Es la vivencia de un cuerpo fragmentado sobre el que se ha perdido el control. El cuerpo se objetiva y deviene *un ente odioso cargado de afectos desconocidos, una desagradable presencia, un lastre que como la fuerza gravitatoria aprisiona al anhelo inefable*".¹⁵⁸ Este cambio del hallarse o encontrarse uno en su propio cuerpo, es una modificación del cuerpo vivido experimentado por los sujetos, como incapacidad, envejecimiento, falta de voluntad, que produce ansiedad y sentimientos de culpa; un malestar, una absoluta falta de control que recuerda esa ansiedad a la que se

¹⁵⁸ Caparrós, N. y Sanfeliú, I., 1997.

refiere May como *la reacción básica de los seres humanos hacia un peligro sobre su existencia, o hacia algún valor que él/ella identifique con su existencia*.¹⁵⁹

A esta experiencia de un cuerpo fragmentado, cosificado, sobre el que se ha perdido el control, se presenta apareada una necesidad de intervención sobre el cuerpo a través de dietas, ejercicios, gimnasios, cirugías, para tener un cuerpo sano, ágil, perfecto como promueven los discursos médicos, estéticos, sociales; presiones a las que someten sus cuerpos en su deseo de delgadez como una estrategia de búsqueda de control que les dará felicidad, éxito y aceptabilidad. Un cuerpo cuya trascendencia está atrapada en lo físico.

Ese malestar con el cuerpo frente al otro es sólo y ante todo, vergüenza. La vergüenza de ser objeto que Sartre¹⁶⁰ lo formula como *el sentimiento original de tener mi ser "afuera", comprometido en otro ser y, como tal, sin defensa alguna, iluminado por la luz absoluta que emana de un puro sujeto*". La vergüenza es sentimiento de caída original, no de haber cometido una falta, sino de que estoy caído en el mundo, en medio de las cosas y que necesito de la mediación ajena para ser lo que soy: "Mi caída original es la existencia del otro".

Es esta postura negativa desde lo estético la que establece una valoración negativa del cuerpo al ser confrontado con el ideal cultural. De ese cuerpo delgado y ágil, asociado a la juventud y la salud, donde perder peso se convierte en la necesidad por lograr un estado de juventud y de perfección corporal. El cuerpo se transforma así en el único centro de atención y preocupación del sujeto - y el alimento- , al identificarse con lo material, es considerado como un peligro constante que atenta contra el cuerpo ideal, convirtiéndolo en dietas, prohibiciones o restricciones que al estar mal indicadas, terminan siendo *iatrogénicas*.

Ese cuerpo ideal, casi siempre imposible de cambiar pues el aspecto físico que incluye conformación física propiamente dicha y forma de presentarlo, es - siguiendo a Bourdieu -, de todas las manifestaciones *la que menos y más difícilmente se deja modificar, expresando el ser profundo o la naturaleza de la persona. La distancia entre un cuerpo real y cuerpo legítimo. Pues el cuerpo habla, incluso, cuando no se quiere que hable*.¹⁶¹

Es en esta sociedad occidental de abundancia y "libertades sin límites" - donde sujeto y cuerpo ya no están preocupados de trascendencia religiosa, política o social -, cuando aparece la obesidad como metáfora de la abundancia y el descontrol; contraria a las imágenes delgadas, carentes de exceso de la modernidad donde la concepción estética está tan alejada de la salud como aquellas que otrora expresara Tintoretto con *Susana en el baño* y Rubens en *Las tres gracias*, y donde la obesidad, siguiendo a David Le Breton (2002): *Se transforma socialmente en estigma, la diferencia engendra el diferendo. El espejo del otro ya no sirve para iluminar el propio. A la inversa, su apariencia intolerable cuestiona por un momento la identidad propia al recordar la fragilidad de la condición humana, la precariedad inherente a toda vida*.¹⁶²

Esta disociación de la belleza de la salud expresado en el cuerpo crea un mundo de valores opuestos, uno de los cuales fomenta el bienestar físico de los individuos mientras el otro

¹⁵⁹ May, R. *The meaning of anxiety*. New York, The Ronald Press, 1963, p.35

¹⁶⁰ Sartre, Jean Paul. *El ser y la nada*. Buenos Aires, Losada, 1943.

¹⁶¹ Bourdieu, P., 1986.

¹⁶² David Le Breton. *La sociología del cuerpo*. Buenos Aires, Ediciones Nueva Visión, 2002

trata con los conceptos abstractos de la belleza que no tienen nada en común con la salud, que debe integrar, siguiendo la definición de salud del psiquiatra Alexander Lowen, *no sólo belleza sino también gracia y placer*.¹⁶³ Aunado a todo esto tenemos que el fundamento del orden socio-económico de esta sociedad es el consumo. Hoy se produce para consumir y se consume para producir. Al consumo se subordina todo y por ello la salud - el bien máspreciado del hombre -, se utiliza en el discurso mercantil como argumento para convencer de que debe consumirse belleza para consumir salud (“lo bello es saludable”). La salud parece reducirse a la belleza física.

Sin embargo, este concepto de belleza basado en una delgadez extrema, no solamente desfavorece la salud sino que la destruye, promoviendo el uso de dietas extremas que conducen a los desórdenes de la alimentación. Es así como a partir de la década de los ochenta se fue imponiendo una cultura del cuerpo favorecida por el desarrollo de las industrias de la moda, la cosmética, la publicidad, el ocio, el cine y los audiovisuales¹⁶⁴, apoyada por instituciones como la familia, la escuela, la religión¹⁶⁵, que definen imágenes corporales que delinear una forma de vida, atención y cuidado del cuerpo, con implicaciones en cierto tipo de padecimientos o problemas. Este ejercicio del control social a través de los cuerpos impela al sujeto el deseo de liberarse del exceso de masa corporal mediante el adelgazamiento para sentirse en la vía del mundo social en términos de lo que a un cuerpo bello se refiere, y en donde la estética en mucha mayor medida que la salud, es la razón para ponerse a dieta y control del peso. De esta manera, el alimento con sentido, que cuenta una historia personal o una razón para pertenecernos, que causa placer, identidad, pertenencia y seguridad, desaparece; emergiendo nuevas patologías unidas a la trilogía belleza-salud-alimentación, como la ortorexia, definida como la obsesión por consumir solamente comida sana, y la vigorexia.

Así las cosas, podemos entender el desagrado con su propio cuerpo de los sujetos en afección de obesidad. No es una percepción alterada sino la insatisfacción ante lo que su cuerpo muestra y lo que el cuerpo significa y está enmarcado en un rótulo tan cosido al tejido cultural que casi cualquier sujeto puede padecerlo, y es la razón por lo que algunos autores refiriéndose a los trastornos de la conducta alimentaria (anorexia y bulimia) las han llamado enfermedad étnica.¹⁶⁶

Es así como está la cultura de la delgadez anclada en la imagen, encierra una doble filosofía de incitación al consumo por una parte y de disciplina por otra que no es más que otra versión de la regulación occidental de la vida a través de lo corporal; así nuestro cuerpo, siempre sometido al rigor de las normas sociales, hoy más que nunca se encuentra sometido a los preceptos de la racionalidad instrumental o formal¹⁶⁷, donde las variables sociológicas, antropológicas y culturales a menudo quedan circunscritas a una retórica hueca y superficial sin repercusiones concretas en el ámbito de las conductas efectivas. Por eso este rechazo y

¹⁶³ Alexander Lowen. *El lenguaje del cuerpo*. Editorial Harper. 1985.

¹⁶⁴ *Cfr.* Pérez Gauli, 2000.

¹⁶⁵ *Cfr.* Rivera, 2002.

¹⁶⁶ *Cfr.* Devereux y Gordon. 2000

¹⁶⁷ *Cfr.* Turner, B.S., 1994.

cosificación del cuerpo, es símbolo de un rechazo mayor que se expande a la sociedad, a la relación con los otros y a la inserción en el mundo, donde las condiciones sociales de la existencia quedan inscriptas en la corporalidad de los sujetos, sus huellas estigmatizan los comportamientos y modelan el terreno donde la enfermedad se instala y su desarrollo queda favorecido. Las enfermedades siguen guías de expresión legitimadas por la cultura en la que se contextualizan, las enfermedades sobre todo las mentales siguen patrones culturales

Ahora nuestro cuerpo no es únicamente el reflejo de quienes somos, sino que es la localización de la angustia y el origen de una inseguridad colectiva, en donde el encuentro con el otro cuerpo vivido produce una dinámica de fuerzas, pero no físicas sino fisionómicas, ese encuentro de las miradas descrito por Sartre¹⁶⁸ donde lo que aquí tiene lugar es un afectar y un ser afectado, un sostener la postura frente al otro o ser aplastado por él. Si hoy más que nunca vivimos obsesionados por la belleza física, la salud y el bienestar de la eterna juventud, y si el cuerpo es originaria apertura al mundo, y el mundo es el ámbito que permite al cuerpo sentirse en sus posibilidades, será sólo asumiendo esta corporalidad que crece, que desea, que envejece, como es posible poner en marcha la reconquista de la experiencia corporal que se ha congelado en un cuerpo ideal., que nos recuerda lo que E Fromm (1992) denomina con el nombre de patología de la normalidad

Parafraseando a Bruno Carielli, *si el cuerpo vivido es el lugar de la comunicación, del encuentro, de la Koinonia interpersonal, si es el lugar del llamado dialógico a la con-vocación, entonces no puede haber nadie que -estudioso de lo humano-, pueda eximirse de profundizar la investigación en este campo.*¹⁶⁹

A manera de conclusión

La verdad del discurso no está en el método sino en el episteme que lo define.

Miguel Martínez Mingueles

El tema desarrollado es altamente subjetivo de una toma de posición epistemológica desde el cuerpo vivido de la fenomenología existencial como un *camino/no camino* a transitar. Desde esta perspectiva invito a desenfocar la mirada del cuerpo biológico y trasladarla a la noción del cuerpo vivido de Merleau-Ponty (1957) “mi cuerpo como intencionalidad operante, como un yo puedo”.¹⁷⁰

Esta toma de posición, conducirá en busca del fenómeno que se devela en el sujeto encarnado en afección de obesidad - y que en palabras de Martín Hammersley y Paul Atkinson -, “no es meramente una cuestión metodológica, es un hecho existencial”¹⁷¹ que ampliará el horizonte de la investigación desde el sujeto humano, como organismo bien o mal *funcionante*, hacia el individuo como existencia y que en palabras de José Soria (2001):

¹⁶⁸ Cfr. Sartre, *Op. Cit.*

¹⁶⁹ Cfr. Bruno Carielli,, 1998.

¹⁷⁰ Cfr. Merleau-Ponty, Maurice. *Op. Cit.*

¹⁷¹ Martín Hammersley y Paul Atkinson, 1994, p.29

nosotros no podríamos entender mejor llamándole sencillamente hombre, sabiendo que para la epistemología propuesta, nos estamos refiriendo al cuerpo vivido.

Este *camino / no camino* no está exento de riesgos, tal como alerta la reflexión del psiquiatra Gustavo Adolfo Apreda (2004): *Toda petición de inclusión del sujeto en la ciencia, puede convertirse en una máscara simplificadora, si no se asume un cambio epistemológico:*

*...un cambio en nuestros hábitos de pensamiento, conocimiento, conducta y decisión. Este cambio epistemológico implica una reconstrucción racional, pero no sólo eso. Implica también una reconstrucción del significado de nuestros pensamientos y acciones, una reconstrucción ética y estética, y una resignificación conceptual y emocional.*¹⁷²

Hoy el avance del conocimiento implica incorporar el cuerpo excluido de la ciencia dentro del paradigma del método.

Siguiendo la sentencia de Merleau-Ponty,

*...el cuerpo no es un objeto, este es el cuerpo vivido hecho de la misma carne que el mundo... y el mundo participa de la carne de mi cuerpo, la refleja, se superpone a ella y ella se superpone a él... esto significa, que mi cuerpo no es solamente un precepto, es el mensurante de todos ellos, Nullpunkt, punto cero de todas las dimensiones del mundo.*¹⁷³

Esta aproximación a la obesidad desde el cuerpo vivido, nos permitirá enriquecer la reflexión, hacia nuevas formas de interpretarla, orientándonos más allá del cuerpo mecánico a mi cuerpo como totalidad significativa que no es unidad de asociación ni una suma de partes, sino un mundo de significaciones vivientes, buscando el sentido que se muestra en esa relación coexistencial cuerpo-mundo hacia una comprensión más profunda del sujeto en afección de obesidad.

¹⁷² Gustavo Adolfo Apreda. *Epistemología y psiquiatría*, Año XIV, vol., 11, N° 4, octubre, 2004.

¹⁷³ Merleau Ponty, Maurice. *Op. cit.*, p. 302