

MÁS QUE UN CUERPO

Mónica Katz

Fragmento del 1er capítulo

INTRODUCCIÓN

La tormenta perfecta

El mar; su inmensidad. Una belleza sobrecogedora rodea a un pequeño barco pesquero. Una eternidad alrededor y una bella mañana de calma.

Sin que su capitán ni su tripulación lo sospechen siquiera, dos monstruosas tempestades están por encontrarse. Una, de origen frío en el continente y otra, de origen caliente, desencadenarán un fenómeno meteorológico de tormenta: unas olas de más de veinticinco metros de altura que hacen estragos en yates y barcos contenedores que son azotados. Y que se acerca al Andrea Gail donde los marineros llenan las bodegas con la pesca.

Por radio les avisan desde la costa, pero sin medir las consecuencias ni saber la magnitud del fenómeno, deciden enfrentarla. Solos ante el peligro, la lucha entre la tripulación del Andrea Gail y las poderosas fuerzas de la naturaleza desatadas en esta gran tormenta es épica.

Así podría resumirse este relato. En este caso, La tormenta perfecta, una película que me quedó resonando desde que la vi. Porque esa historia puede ser la metáfora de nuestras propias historias. Porque muchas veces no detectamos el peligro o no medimos las consecuencias que nos llevan a ver una realidad y a tomar decisiones. Cada uno de nosotros enfrenta su propia tormenta perfecta, aquella en la que se combinan distintos factores para crear un escenario del cual parece que no podemos salir ilesos.

La tiranía de la belleza de la que hoy somos protagonistas, y espectadoras pasivas, se viene formando ya desde hace un tiempo, como esta tormenta. Y son al menos cuatro factores los que lamentablemente conviven para empujarnos a ese lugar:

el discurso de los medios de comunicación; la creciente epidemia de “dietismo”; un ideal de belleza inalcanzable; y un modelo cultural reinante validado por la sociedad y muchas de sus instituciones (incluida la familia).

Soy médica y practico la nutrición desde hace treinta años. Creí y me formé en la era de las grandes divas: Marilyn Monroe, Sophia Loren, Brigitte Bardot... Unas mujeres fuertes, hermosas y poderosas que iluminaron la pantalla del cine y deslumbraron tanto a hombres como a mujeres con su encanto. Llenas de curvas, seguramente hoy no pasarían un casting ni bailarían por un premio.

En la actualidad el ideal de belleza ha cambiado. Hace poco llevé a mi nieta Sophia, de siete años, a comer a un restaurante decorado con fotografías en blanco y negro de una misma mujer. La curiosidad es tan propia de mi nieta que no me sorprendí cuando me preguntó de quién se trataba.

—Marilyn Monroe —le contesté.

—¿Y quién es Marilyn Monroe?

—Era una actriz muy famosa —le respondí.

—¡Qué distinta a las actrices de ahora...!

Sin parpadear, me hizo la pregunta que se le ocurre cada vez que ve una foto en blanco y negro: “¿Ya se murió?”. Para ella, y para varias generaciones, el ideal dominante de mujer bella —ya sea actriz, cantante, modelo, conductora, princesa o incluso muñeca— es muy distinto del de aquella época. Retomando su pregunta, no solo con el sentido que ella le asignó, lo que tal vez murió con Marilyn fue la concepción de belleza que ella y sus contemporáneas exhibían con orgullo.

La belleza es una construcción social e histórica. Veamos qué pasa y qué pasó.

Evolutivamente, los hombres heterosexuales se han sentido atraídos por mujeres con un índice de cintura-cadera (ICC) de alrededor de 0,70. Dicho de manera más sencilla, aquellas en las que su cintura represente el 70% de su cadera. Esto significa que no importa tu peso o tu tamaño (no me refiero al sobrepeso extremo o a la obesidad) para resultar atractiva. Siempre que tengas curvas, resultarás interesante para un hombre y serás capaz de generar ese movimiento de cabeza tan particular que ellos hacen cuando nos ven pasar.

Este ideal de belleza no fue una novedad del siglo XX; ha sido el que dominó en la mayor parte de nuestra cultura occidental. Desde el ideal grecorromano, pasando por la Edad Media, el Renacimiento y la Modernidad. Lo podemos comprobar viendo las obras de arte de maestros de otras épocas. Por ejemplo, la obra El nacimiento de Venus del artista italiano Sandro Botticelli, que data del siglo XVI, muestra a una mujer con un ICC de 0,724. Es decir, muy similar al ratio que hoy se considera sinónimo de belleza. Parece que este parámetro fue uno de los únicos que permaneció invariable. Por lo demás, el concepto de belleza fue cambiando con el tiempo.

Barnaby Dixson es un antropólogo neozelandés que estudió estos parámetros culturales. En una de sus investigaciones manipuló digitalmente fotografías de figuras de mujeres, que luego utilizó para estudiar qué tipo de imágenes resultaban más atractivas para los hombres. Con cámaras infrarrojas que detectaban los movimientos de los ojos mientras observaban las fotos, el investigador pudo concluir que las mujeres más apreciadas respondían a esa relación comparativa entre la cintura y la cadera.

CÓMO CALCULAR TU ICC

¿Quieres saber cuál es el tuyo? ¡Es fácil!

Colocate de pie y tratá de relajarte. Buscá la parte en la que tu cintura es más angosta y medila con una cinta métrica, en centímetros. Buscá el punto en el que tu cadera es más ancha y medilo en tu cadera de la misma forma que en el punto 2. Por último, dividí el valor de tu cintura por el de la cadera.

¡Ese es tu índice cintura-cadera!

Como verás, muchas mujeres que poseen esta característica son un imán que atrae a los hombres. La empresaria y modelo Kim Kardashian, la cantante Beyoncé Knowles y la actriz Scarlett Johansson tienen este atributo. Y, por supuesto, ¡Marilyn Monroe!

Pero miremos un poco qué pasa con ellos. Porque los hombres también tienen diferencia entre lo que creen que resulta atractivo para las mujeres y aquello que efectivamente lo es. Lo que ellos piensan que nos atrae es el estereotipo de hombre musculoso y deportista, y muchos pierden el tiempo en el gimnasio para adquirir mayor volumen muscular. Sin embargo, las mujeres parecen preferirlos menos musculosos y hasta feminoides. Este tipo físico les sugiere que son mejores cuidadores, más compañeros y potencialmente más fieles. Eso sí, ¡si tienen barba, mucho mejor! En otro de sus estudios, Dixson analizó cómo el vello facial de los hombres les brinda una imagen de mayor virilidad, atractivo, salud y capacidad reproductiva. Lo interesante de sus análisis es que siempre recurre a imágenes para validar el prejuicio que hombres y mujeres tienen respecto de lo que perciben a través del sentido de la vista.

Más allá de la biología, en la que no tenemos injerencia alguna, entre todos hemos construido una cultura en la que debemos ser eternamente jóvenes, hermosos y, sobre todo, delgados y musculosos. La perfección es el *súmmum*. Aunque, entre vos y yo, ¿quién sabe qué es la perfección? ¿Quién determina qué es aceptable y qué no en materia de belleza? ¿Cuáles son los parámetros que indican los límites entre perfección e imperfección?

La pregunta entonces es:

¿Por qué aceptamos y compramos el ideal estético de la perfección?

Pero no hay una única respuesta, ni este patrón cultural tiene un único agente que lo determina. No podemos echarle la culpa a un único malvado. Es una tormenta perfecta en la que son muchos los factores que convergen para crearla: los medios, los líderes de opinión, los diseñadores y productores de moda, los agentes de modelos, los empresarios textiles, los publicistas, todos los que de un modo u otro deciden qué imágenes nos bombardearán cada día y moldearán la imagen idealizada de quién nos conviene ser. Son estos actores en conjunto quienes arman una realidad no real. Sí, así como estás leyendo, una realidad que no se ve en las escuelas, ni en el supermercado, ni en las oficinas, ni en la sala de espera de un hospital. Una realidad que se vive en una burbuja que sobrevive dentro de ciertos límites. Estos son creados artificialmente por una industria que busca vender productos —que no son necesarios para sobrevivir ni para ser felices, aunque nos hagan creer lo contrario—. Y aunque lo contrario se convierta por un momento en nuestra realidad, solo se trata de un espejismo. Y como el agua en el desierto, ese espejismo termina siendo lo que más deseamos.

Para la mayoría de nosotros, lo real es que nos cuesta ser y mantenernos delgados. Vivimos en un mundo con barreras al movimiento, con plena disponibilidad calórica las veinticuatro horas del día los siete días de la semana, con fármacos que engordan, con deuda de sueño, con un alto nivel de estrés, con una generalizada dificultad para manejar naturalmente nuestras emociones, con temperaturas constantes todo el año (calefaccionamos y refrigeramos los ambientes artificialmente). Y, sin embargo, pretendemos delgadez. ¿Quién puede llegar a esa meta sin sufrir las consecuencias lógicas de una maratón que parece estar destinada al fracaso?

Para poder cumplir con estas demandas, mucha gente se embarca en dietas innecesarias: pasajeras, extremas, restrictivas, extravagantes y peligrosas. Son dietas que ni el gurú o famoso que las vende podría cumplir por más de tres meses. Se sabe científicamente que solo un 5% de los humanos posee genéticamente resistencia a la ganancia de peso.

Claro que para adoptar la dieta y la obsesión que viene como bonus con ella, es necesario un último componente: una familia o un grupo de pertenencia que los valide. Ellos pueden generar resistencia y ayudar a replantearnos las decisiones que tomamos, o pueden aprobar y ponerle una alfombra roja al malestar con el cuerpo.

Todos estos son los factores de la tormenta que nos empujan cada vez más hacia el ojo del huracán. Y desde estas páginas te propongo dismantelarlos uno a uno, para definir una estrategia que nos permita ser más libres y aprender a aceptarnos. Como sostenía el escritor Umberto Eco en los setenta: frente a la cultura contemporánea y los medios masivos, promover una “solución de guerrilla” (en la que sugería educar a la audiencia para que consumiera el discurso de los medios de manera crítica), cambiar el eje para consumir críticamente las ideas y las imágenes que se nos ofrecen como verdades absolutas.

Asimismo cabe aclarar que he escrito este libro con la colaboración de mi hija Valeria Groisman, que es licenciada en comunicación y periodista. Las dos somos docentes. Hace muchos años que trabajamos juntas y nos interesan los mismos temas. A veces disentimos. Y hemos ido estableciendo idas y vueltas sobre estas cuestiones en distintos momentos compartidos: veraneos, charlas de café, paseos con cochecito y mamadera, cenas improvisadas y reuniones de equipo.

Este libro que tenés en tus manos trata sobre las mujeres y el lugar que ocupamos en la sociedad y en los medios. Sobre las posibilidades que deberíamos tener y no todas tenemos. Sobre la falsa necesidad de sentirnos y mostrarnos bellas y perfectas desde que nos levantamos hasta que nos vamos a la cama. Sobre las dificultades que atraviesan nuestras hijas y nietas a la hora de convertirse en mujeres. Sobre los mandatos que les transmitimos sin siquiera darnos cuenta y que las dejan atrapadas en una jaula de la que es difícil escapar.

Si este libro logra inspirarte, seguramente será más sencillo cambiar el modelo de la realidad no real por un modelo basado en una verdad irrefutable: todos los humanos somos diferentes y únicos. Y esa unicidad, esa huella propia de imperfección es la verdadera fuente de la belleza.

MÓNICA KATZ

CON LA COLABORACIÓN DE VALERIA GROISMAN