

XI Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2015.

Cultura de gimnasio. Significados y usos del cuerpo.

María Inés Martínez Echagüe.

Cita:

María Inés Martínez Echagüe (2015). *Cultura de gimnasio. Significados y usos del cuerpo. XI Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-061/959>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

Cultura de gimnasio. Significados y usos del cuerpo.

MARÍA INÉS MARTÍNEZ ECHAGÜE. FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA.

IMARTINEZECHAGUE@GMAIL.COM.

Resumen

Su objetivo es comprender las significaciones que los sujetos adjudican a sus cuerpos y a la práctica de “moldearlos” en el gimnasio. Tomando el cuerpo -también- como un producto social, reflexiona acerca de los usos de los espacios y los objetos en el gimnasio, incorporando los valores institucionalmente vigentes, y no sólo los de los sujetos individuales.

El diseño de investigación abarca tres gimnasios escogidos en función de su tamaño, ubicación y público. La metodología comprende tres meses de observación participante, treinta y cinco entrevistas y dos grupos de discusión.

Un cuerpo *trabajado* representa un uso moralmente correcto del tiempo; mientras quienes no van al gimnasio ocupan su tiempo libre “improductivamente”, lo que es éticamente criticable según el imaginario cultural actual. Por otro lado, las normas y valores que sostienen el cuidado del cuerpo se erigen como pautas morales que guían la conducta del sujeto, generando culpa en quienes las infringen.

“Ni muy muy ni tan tan”: ir al gimnasio es la búsqueda interminable de un cuerpo moderado y armonioso. Asimismo, el carácter adictivo del entrenamiento puede volverlo descontrolado y excesivo. Los gym-goers son equilibristas del “estar bien”; entre el gobierno de sí mismos y la ilusión narcisista del espejo.

Palabras clave: cuerpo, gimnasio, cultura, espejo, imagen.

El tema de estudio de esta investigación es la cultura en los gimnasios, esto es el conjunto de valores, normas y prácticas compartidas y referentes a la corporalidad en estos establecimientos. Conjuntamente investigamos el lugar que ocupa el espejo como intermediario entre la relación que los sujetos establecen con su imagen.

Entre los límites impuestos por la biología y la genética, el cuerpo es producido social y culturalmente. En los gimnasios mediante el ejercicio los sujetos trabajan, tallan, moldean sus cuerpos, obteniendo como resultado un producto sintetizado en base a pautas sociales y culturales. Entonces dentro de ciertos límites los cuerpos son

contingentes: moldeables, transformables, cambiantes.

Si damos un paseo por Montevideo podemos observar la cantidad de gimnasios que hoy en día están en funcionamiento. Los hay de todo tipo: grandes, pequeños, caros, baratos, femeninos o mixtos. También hay diferentes servicios, técnicas y máquinas para trabajar el cuerpo, y cada día se crean más. Las preguntas que dan pie a esta investigación podrían plantearse de la siguiente manera ¿Cuáles son los valores o creencias que llevan a los sujetos a realizar prácticas que transformen sus cuerpos en los gimnasios? ¿Qué fines persiguen los sujetos que acuden a ellos? ¿Cómo inciden éstas prácticas en sus vidas?

La estrategia metodológica elegida para contestar estas preguntas es de carácter cualitativo, nos permitió acceder a respuestas de gran riqueza heurística en cuanto a las experiencias subjetivas de la población de estudio. Para esto fue necesario que sumergirnos en el mundo de los gimnasios tomando al cuerpo como objeto de estudio y como herramienta de investigación. Utilizamos tres técnicas de recogida de datos a las que hicimos dialogar; observación participante, entrevistas y grupos de discusión.

Se abordaron tres gimnasios escogidos en función de los siguientes criterios teóricos: tamaño, ubicación y público objetivo. Uno de ellos es grande y está ubicado en un barrio de clase media-alta, Pocitos. El segundo es más pequeño, de menor poder adquisitivo y de mayor cercanía entre sus integrantes, lo que comúnmente denominamos un gimnasio “de barrio”, se encuentra ubicado en una zona más periférica, Reducto. El tercero es un gimnasio exclusivamente femenino, de poder adquisitivo medio, ubicado en la Ciudad Vieja. La elección de los mismos no busca abarcar toda la tipología, teniendo en cuenta que pueden pensarse múltiples tipologías de gimnasios, se debe a la decisión de priorizar la comprensión en profundidad de algunos casos considerados de relevancia.

Siguiendo a Wacquant (2006) diremos que el cuerpo del investigador actúa como un vehículo que nos permite aprehender el mundo de los gimnasios. He aquí la importancia de la observación participante: no solo pretendemos haber observado, sino también “incorporado” la realidad de interés. Realizamos tres meses de observación participante en cada uno de los gimnasios.

Las entrevistas pretenden acceder a la subjetividad de la población de estudio desde una

3

perspectiva comprensivista. Realizamos entrevistas semi-estructuradas ya que permiten guiar y dirigir la instancia hacia los puntos de interés, manteniendo al mismo tiempo cierta flexibilidad que habilita la incorporación de dimensiones emergentes. Realizamos treinta y cinco entrevistas. Once a informantes calificados (dueños y profesores) y veinticuatro a gym-goers.

Los grupos de discusión nos permitieron acceder la forma en que los discursos entorno al cuerpo son producidos y reproducidos de acuerdo a una posición social, pudiendo observar en éstas instancias las multiplicidades y heterogeneidades que existen en su interior. Realizamos dos grupos, uno femenino y otro masculino.

Uno de los objetivos de esta investigación es estudiar cómo es concebido el cuerpo por los sujetos que van al gimnasio. En primer lugar se destaca la noción de que el cuerpo no puede ser transformado un cien por ciento ya que existe una base genética y es a partir de ésta que se lo trabaja y moldea. En segundo lugar se encuentra el carácter signo del cuerpo que transmite significaciones en su espontánea presencia frente a otros, ya sea mediante la forma, la postura, los gestos o los movimientos.

Para Baudrillard (2009) el cuerpo ya no es un objeto de deseo, sino un objeto funcional que se instrumenta de forma fragmentada. En este sentido se convierte en un arma de doble filo. Puede instrumentalizarse siempre y cuando uno consiga transmitir a través de él, los significados moralmente aceptados. Pero por otro lado, esta inmanencia corporal delata al sujeto, puesto que habla de sí ha cumplido o no los imperativos con respecto a sí mismo. Es por ello que el componente narcisista es tan importante en el gimnasio. Uno debe considerar al cuerpo merecedor de todos esos cuidados, no por los demás, sino por sí mismo.

Sin embargo, sostener dichos cuidados del cuerpo por uno mismo implica resolver tensiones sociales de confianza y seguridad. Dado que la sanción en caso de abstenerse a los mismos es social y manifiesta. El cuerpo descuidado se queja, revelándose incómodo y culpable. Es moralmente incorrecto no cuidar de sí. Es por ello que el cuidado es “para uno”, es refrescante saber que se ha actuado correctamente.

Un cuerpo trabajado en el gimnasio cumple la función simbólica de denotar un uso moralmente correcto del tiempo: disciplina, trabajo duro, resistencia y seguridad. Pero esta función signo que opera en la lógica de la jerarquización de los cuerpos y se ve

constantemente escondida detrás de su función de uso, que le sirve de coartada. La omnipresencia del cuerpo médico que toma el papel de la clerecía en esta metamorfosis de lo sagrado -del alma al cuerpo- legitima las prácticas en los gimnasios. Es en el cuerpo en quien debemos invertir y trabajar, bajo la promesa de una futura rentabilidad. El fin no es otro que aumentar la valoración del sí.

Esta dinámica implica una carga moral e ideológica fuerte sobre el tiempo libre. Existen actividades moralmente correctas y actividades moralmente incorrectas de ocuparlo. El gimnasio, dado que constituye uno de los cuidados del cuerpo se ve cargado de forma positiva. Quienes no van, o quienes se descuidan, se dice que ocupan su tiempo de forma improductiva, que *no hacen nada*. Quienes cumplen con lo debido se sienten satisfechos, no necesariamente porque disfruten de realizar la actividad, sino por la sensación de que han cumplido, de que han hecho lo que debían hacer.

“Sobre todo por eso porque como siempre fui recontra vaga y nunca hacía nada... por más que alguien lo vea como... como algo que esta demás y que es una liberación y no sé qué, yo realmente ahora no, pero ¡Lo veía como un castigo! (Risas) ¡Como un esfuerzo tremendo! Tonces ta, me sentía bien conmigo misma tipo ta, lo odio pero lo estoy haciendo igual pero me hace bien. Entonces ta como que me hacía sentir bien a mí.” Entrevista.

Es por ello que a pesar de ser formalmente una actividad del tiempo libre pasa a convertirse en los hechos en una obligación para muchos sujetos. Este carácter de obligación trae aparejado el sentimiento de culpa, cuya manifestación en los gimnasios es brutal. Esta no solo se hace presente en quienes “pecan” sino también en quienes hacen “lo debido”, permitiéndoles pecar sin culpa. En este sentido diremos que la culpa es un elemento omnipresente en los gimnasios pero que los sujetos con mucho esfuerzo pueden dosificar, es haciendo lo correcto que uno se gana el derecho a no sufrirla.

“Como que lo siento como que es una responsabilidad para... no sé el estado físico no se lo considero como que es algo importante. Pero eso toda la vida hice deporte pila y como que lo tengo en la cabeza de que tengo tengo que ir y tengo que mantenerme en cierta forma cierto estado físico y... Entonces a veces podría confundirse con una obligación si me escuchas hablar. A veces me escuchas y decís ta. Yo tengo que ir, “no, no tenés que ir” me dicen, vas porque quieres pero ta, yo para mi tengo que ir. Entonces ta es como un escape... pero a la vez es una obligación”. Entrevista.

5

El segundo de los objetivos de este trabajo tiene que ver con comprender el fin del entrenamiento con respecto a la corporalidad. Es así que nos interesamos por la imagen y el uso que se hace de la misma, destacando el rol que juega la comodidad o incomodidad que uno siente con respecto a su cuerpo. En el trabajo de campo se destacaron dos elementos de los que se compone la presencia: uno material o físico y otro actitudinal, esto es, la confianza y seguridad con que se mueven los cuerpos en el espacio.

Muchos de los fines que esgrimían los gym-goers para ir a los gimnasios formaban parte de esta segunda esfera. No siempre es lo físico lo que es percibido como bello, muchas veces es la actitud de ese sujeto que habiendo entrenado su cuerpo se muestra seguro y confiado lo que resulta atractivo en un otro. He aquí de nuevo el porqué del entrenamiento “para sí”, el cual empero contiene un “para el otro” dado que para alcanzar la seguridad se debe lograr primero un acercamiento al modelo de cuerpo ideal legítimo.

El gimnasio no solo permite construir un cuerpo deseable y cumplir con el imperativo de lo moralmente correcto con respecto al cuidado del mismo, permite además ganar esa comodidad que se traduce en la soltura de sus movimientos. Esto es lo que Bourdieu (1998) llama capital corporal. Una vez que el sujeto encuentra que se ha acercado al modelo ideal-legítimo adquiere el derecho a sentirse cómodo en su piel. Es este cambio interno el que refuerza su belleza. Sin embargo, esta cualidad -la soltura- no es independiente, requiere para manifestarse de lo externo. En este sentido es que el gimnasio habilita el disfrute del cuerpo en los demás espacios sociales, en tanto se alcanza el capital corporal necesario como para distenderse y disfrutar de la exposición del cuerpo ante los demás.

“M: (...) yo que sé, o sea como que yo me siento que lo hago por... o sea, me pasa y ¡qué bueno por mí! No por el otro.

P: Ah sí... obvio que es por uno.

V: Claro, principalmente lo haces por uno.

P: Pero, pero igual...

F: Yo creo que es la razón principal pero que de yapa va también lo otro.”

Grupo de discusión.

6

Con respecto al abanico o espectro de corporalidades deseables y no deseables destacamos la tipología de Turner (1989) que examina el funcionamiento de cuatro espacios en los que se categoriza a los cuerpos en los gimnasios: el espacio fitness, la liminalidad, la marginalidad y la inferioridad. Estos tres últimos se caracterizan por la presencia de los excesos y el descontrol, quedando así al margen del espacio fitness. Se trata de campos cuyas fronteras son porosas, móviles y negociadas, en tanto una persona puede engordar, adelgazar, envejecer, dejar o volverse adicta al entrenamiento. El devenir del cuerpo fluctúa y está compuesto por caracteres de ambos polos.

Dentro de dichos campos me gustaría destacar el de la inferioridad, donde se ubican los cuerpos obesos. Este fue uno de los temas más controvertidos durante el trabajo de campo, no obstante, se llegó a un consenso con respecto a la demarcación de este espacio: existen grandes diferencias entre alguien “gordo” y alguien “rellenito”. Esto implica que si bien los demás “te ven cómo te sentís” (componente actitudinal) el margen posible de este sentir se define en relación a un modelo de cuerpo ideal.

A pesar de que no se necesita ser “perfecto” para sentirse cómodo con uno mismo es muy difícil que una persona que comparta los códigos de este mundo logre sentirse bien siendo obeso. Para ser obeso y sentirte seguro con tu cuerpo debes rechazar el modelo ideal, algo que por el momento no parece tan fácil. Es más, se denuncia la falta de un discurso alternativo, que logre salirse de estas categorías puesto que las personas obesas se piensan desde el discurso normalizador o desde aquel que reifica la obesidad.

Nuestra siguiente interrogante se pregunta acerca del lugar que ocupa el trabajo del cuerpo en la vida de los sujetos que van a los gimnasios, creemos que la reflexión generada contiene elementos que nos aproximan a una respuesta. Existe en los gimnasios una dinámica temporal evolutiva asociada a dos corrientes: el fitness y el físico-culturismo. Los diferentes gimnasios estudiados tienen componentes de uno y otro, aunque algunos se asocian más a una corriente y otros a la otra. Además, los cambios internos de cada uno de ellos manifiestan este pasaje que ha tenido el mundo de los gimnasios, que según Klein (1993), de la mano del fitness y la salud ha ganado la aceptación cultural que le era negada al físico-culturismo.

Más allá de las diferencias que pueden identificarse entre uno y otro estilo de entrenamiento me interesa focalizarme en lo que tienen en común: la idea de control y gobierno del cuerpo. Para ello me baso en Bajtin (2003) tomando sus conceptos de

cuerpo clásico y cuerpo grotesco como tipos ideales. No existe en el mundo del gimnasio lo clásico y lo grotesco por definición, no obstante, podemos utilizar estas categorías para aproximarnos a la dinámica que se da en los cuerpos de los gimnasios.

El discurso de los gym-goers (tanto de los que se acercan al fitness como de quienes practican el físico-culturismo) se manifestó en pro de un cuerpo intermedio, moderado y armonioso. Esto nos remite al cuerpo clásico: medido, cerrado y completo. Se aspira al control y gobierno del cuerpo. El cuerpo grotesco en cambio es el cuerpo descontrolado, excesivo y abierto. Éste último representa el peligro del carácter adictivo del entrenamiento, lo que sucede cuando el sujeto deja de tener el control sobre sí. Se trata de una línea fina, no del todo definida y muy fácil cruzar.

Los cuerpos en los gimnasios no se encuentran en una categoría u otra, sino en una permanente tensión entre ambos polos que puede llevar al sujeto a acercarse en un momento más a uno y luego cambiar al otro. En tanto el sujeto se aproxime al ideal del cuerpo clásico se estará acercando a su objetivo, se sentirá entonces, satisfecho. En tanto se acerque al cuerpo grotesco sentirá en cambio culpa y angustia de haber perdido el control, por estar haciendo lo correcto. Podemos decir entonces que el cuerpo en el gimnasio (tanto bajo la corriente fitness como en la físico-culturista) oscila entre estas dos puntas: el control y el gobierno de sí representados por el cuerpo clásico, y el descontrol y los excesos representados por el cuerpo grotesco. Es por ello que concluimos que el fin del entrenamiento es la búsqueda del control de la corporalidad, lo que confiere a los gym-goers su carácter de “eternos equilibristas”.

Por otro lado, para contestar la interrogante acerca de cuál es el lugar que ocupa el trabajo del cuerpo en la vida de los sujetos que van al gimnasio utilizamos la perspectiva de Foucault (1996), en especial las técnicas del sí. Estas son el conjunto de reglas de conducta que el individuo se fija a sí mismo y las cuales cumplen la función moral de guiar su conducta y concederle una existencia embellecida. Estas técnicas guardan relación con la idea de cuerpo clásico, puesto que su objetivo es alcanzar el gobierno de sí y de este modo adquirir una determinada forma de ser. Es una manera de guiar moralmente al sujeto, ordenando, midiendo, controlando, estableciendo límites y pautas mediante las cuales el sujeto se define y produce. Por eso diremos que el trabajo del cuerpo esta entrelazado con la producción de un yo.

El trabajo del cuerpo en los gimnasios no implica su represión, sino la posibilidad de reconstruirlo y de crear un modo de ser a través de determinadas prácticas de libertad. En los gimnasios no solamente se trabaja el cuerpo, se trabaja a través de ciertas pautas de comportamiento (asistencia, alimentación, cuidados) una moralidad que se plasma en el propio yo. De esta forma el sujeto “estiliza su vida” para sí mismo y para los demás.

“Esto ahora es mi vida (...) te cambia la vida. Desde que te levantas y desayunas hasta que te vas a acostar. Yo vivo para mí. Y me gusta. Me encanta verme bien y que los demás me vean bien.” Entrevista.

Los gimnasios ofrecen una gran cantidad de conocimientos que permiten sostener no solo las prácticas correspondientes a los mismos, sino las reglas de conducta que guían al sujeto en esta vida estilizada. Estas reglas no solo refieren a cómo llevar a cabo el entrenamiento del cuerpo, refieren también a los demás cuidados que hay que tomar con respecto a él, como por ejemplo la alimentación.

Lo aplicado que sea el sujeto en el cumplimiento de las normas importa más que el efecto inmediato de su desobediencia. No es que comer una hamburguesa o faltar un día al gimnasio incida de forma determinante en el cuerpo, sino que quebranta el seguimiento de las reglas y por lo tanto el respeto a la moralidad que se ha avalado. El sujeto debe respetar dichas normas y construir en base a ellas una forma de ser, viéndose en esta acción su existencia embellecida.

“Cuando vos cambias, o sea en tu cuerpo ves cambios, te cambia también tu forma de pensar. Yo estoy bien comiendo esto. Esto si lo como me hace mal, porque yo lo comía antes y eso era basura, era chatarra. No entiende que aunque lo coma una vez no le va a pasar nada, porque en realidad no le va a pasar nada porque lo comas una vez a la semana. Pero si cambia, cambia a nivel social. Me ha pasado a mí, con la competencia, de que me he juntado con amigos también y están todos tomando cerveza, Coca-Cola, comiendo pizza y yo estoy con un tuppersito, pollo y ensalada. Me han dicho ¡dale no jodas! No, no, no puedo, no puedo. Cuando estoy en competencia no puedo.” Entrevista.

Es la similitud de los actuales problemas sociales con los antiguos lo que le llama la atención a Foucault. Las reglas morales no se fijan, ni fijaban (en la época greco-romana) a partir de las leyes o la religión, sino a partir de un conjunto de reglas de conducta. Ahora bien, si vivir una vida bella implica tener un cuerpo bello, el sujeto

deberá producirse a sí mismo física y moralmente. En los gimnasios se provee a los sujetos de las verdades que guían esas pautas de conducta permitiéndoles embellecer su existencia a través de las mismas.

Otro aspecto de este proceso histórico que se asemeja a nuestro tema de esta investigación es el lugar que ocupa la confesión. El quiebre o la desobediencia de las pautas de conducta que se han decidido adoptar constituye una falta que debe ser verbalizada en la presencia de un otro que interviene para juzgar, y donde la sola enunciación redime y libera al pecador. En los gimnasios es muy común escuchar a gym-goers contando todo lo que han comido y todo el ejercicio que no han realizado (sus faltas), generalmente a un profesor, quien desde su posición de poder los absuelve.

*“Si a mí me dicen ¡Pa! ¡Pa! ¡No sabes profe me comí todo en el fin de semana me chupe todo! ¡Hoy me mato! ¡Me mato hoy! Y cuando dicen hoy me mato hacen una clase y dicen ¡Bo quede muerta! Me voy ¡Ja ja! ¿Y vos no te ibas a matar? Se van. Pero ya se van contentas, porque ya largaron y le contaron al profe lo que hicieron.”*Entrevista.

En la antigüedad el imperativo “cuídate a ti mismo” implicaba necesariamente “conócete a ti mismo”, entonces, para conocerse el sujeto debía decir la verdad sobre sí, confesarse. En el gimnasio se despliega una dinámica similar entre el ascetismo y la verdad. Así como quien peca debe confesarse y rezar tantas aves marías para redimirse quien atenta contra las reglas del gimnasio deberá hacer lo propio: confesarse al profesor y realizar tanta cantidad de ejercicio para compensarlo. Este sentimiento de culpa es entonces manejable por los individuos. Ya se trate de aquellos que se sientan culpables y quieran descargarse o de aquellos que habiéndose portado bien se ganan el derecho a pecar sin remordimientos. Esta lógica de compensación recorre el mundo de los gimnasios y lo excede.

“S: No en la alimentación soy un desastre. No, no yo como todo lo que se me antoja.

I: ¿Si?

*S: Y bueno pero eso también se lo agradezco al gimnasio es lo que me permite hacerlo ¿viste? Entonces no, no me cuido en la alimentación para nada.”*Entrevista.

La solución que plantea el fitness con respecto al sedentarismo y los niveles de obesidad actuales de la población no remite a un cambio de modelo, sino justamente a esta lógica de la compensación (Smith Maguire, 2008). Se trata de subsanar las horas que un sujeto

pasa sentado trabajando o viajando en su auto con una hora de ejercicio intensivo. Esta misma lógica es la que siguen los sujetos cuando pretenden contrarrestar un atracón con una corrida.

Así como no existió para Foucault (1979) tal liberación de la sexualidad no existe para nosotros tal liberación del cuerpo. Ha habido, contrariamente una inversión de la forma de control de la represión hacia la estimulación. Sí, somos libres de exhibir nuestro cuerpo, pero solo si este es delgado, bello y bronceado. No hay nada más material que el poder ejercido a través de los cuerpos, ya no para reprimirlos, sino para vigilarlos.

Es en este sentido que Baudrillard (2009) afirma que ha habido una metamorfosis de lo sagrado: ha cambiado el mecanismo de poder que regula a los sujetos, ya no es el alma el centro sino el cuerpo. Cambios de significantes tendrán cambios de significados. El poder ya no fluye por la trascendencia del alma, sino por la espontaneidad del cuerpo. Ahora bien, este cuerpo no es más material que el alma, es una idea puesto que se lo toma desde su valor signo.

Lo mismo puede decirse del discurso según el cual nuestra sociedad está más consciente y preocupada por adoptar un estilo de vida saludable ya que como dijimos la propuesta no implica un modelo alternativo, sino una convivencia de estos dos mundos antagónicos, que se plasman por ejemplo en la existencia de una carrera de McDonald's. Esto es, de nuevo, el choque de lo clásico y lo grotesco. La idea no es prohibir el espacio de los pecados, sino instaurar ciertas prácticas que nos habiliten a seguir viviendo esta vida sin culpa. Entonces nuestros cuerpos no son libres. Seguir estos mandatos no es una obligación legal ni religiosa, sino moral, pero tiene una presencia inescindible puesto que esta corporizada, lo que dificulta su evasión.

Ahora bien, nos interesa también comprender cómo es vivido ese trabajo sobre el cuerpo en los gimnasios, para ello nos basamos en el embodiment, una corriente de los estudios del cuerpo que renuncia a la división mente/cuerpo y afirma que los hombres somos cuerpo (Crossley, 2001). Señala también que el cuerpo de cada uno es su propio punto de vista y por lo tanto su punto ciego. No existen características de por sí intrínsecas a los cuerpos; éstas surgen como diferencias al momento de comparación. Consecuentemente, no se puede afirmar que la mujer "es flexible" y el hombre "es fuerte". Se trata de características que adquieren su connotación no en la esencia del cuerpo mismo, sino a partir de conflictos e intereses sociales.

En los gimnasios lo masculino y lo femenino son campos que se encuentran altamente diferenciados y delimitados. Ya sea por la zona corporal que trabaja cada uno, por el lugar del gimnasio en que le corresponde ejercitarse, por la indumentaria que utiliza o por estas características que se creen propias de los sexos. El discurso políticamente correcto afirma que no hay por qué entrenar cuerpos de hombres y mujeres de forma diferente, que se deben trabajar ambos cuerpos por igual. Sin embargo, se les puede ver “la hilacha” cuando remiten a estas características supuestamente propias de cada género, la fuerza y la flexibilidad.

Crossley (2004) partícipe de esta corriente de pensamiento, propone el concepto de técnicas reflexivas del cuerpo para referir a la posibilidad de que el sujeto/agente se tematice como “yo-cuerpo” posibilitando la aplicación de estas técnicas sobre sí, modificándose. El entrenamiento del cuerpo en el gimnasio puede entenderse de esta forma. Se parte de un conocimiento, se aplica sobre el cuerpo de una cierta técnica, y se espera sobre éste cierto fin. Los profesores, encargados de transmitir parte del control expresivo necesario para la aplicación de estas técnicas ven su conocimiento legitimado en su cuerpo, cargado de poder simbólico.

Crossley concibe al habitus de forma más laxa que Bourdieu, puesto que incorpora junto a la suya la perspectiva fenomenológica, estableciendo que el habitus del gym-goer implica un proceso de aprendizaje. Esto se vio plasmado durante la observación participante, al ser nueva en los gimnasios no conocía los movimientos que debía realizar, debiendo incorporarlos poco a poco.

El funcionamiento de las clases en los gimnasios se puede interpretar, siguiendo a este mismo autor, como juegos del lenguaje, ya que hay un código que tanto los alumnos como profesor deben conocer para jugarlo. Uno no solo tiene que saber cómo hacer una sentadilla o un mambo, uno tiene que saber que así se llaman y estar capacitado para seguir a tiempo las órdenes del instructor. La capacidad de jugar este juego (que moldea y es moldeado por el agente) es entonces, adquirida.

Siguiendo con el análisis del cuerpo durante el entrenamiento creemos importante incorporar la disposición espacial de los gimnasios. La misma interfiere en el tipo de entrenamiento que realizan los sujetos y en la forma que toman a partir de éste los cuerpos. Los gimnasios se encuentran segmentados a partir de públicos objetivos diferentes a los que apuntan sus dueños, y para quienes se prepara el espacio físico y los

12

materiales de trabajo. Algunos gimnasios, por ejemplo, rechazan el físico-culturismo poniendo topes a los pesos de los aparatos en la sala de musculación. Otros por el contrario la fomentan a través de grandes salas y diversos aparatos. Las diferentes características del mundo de los gimnasios mencionadas hasta el momento se plasman en la disposición de los mismos.

El conocimiento de sí por ejemplo puede entreverse en una paleta de colores de orina que cuelga en el baño de un gimnasio, indicándote tan hidratado estás. La existencia de un cuarto que se utiliza exclusivamente como consultorio médico dentro de un gimnasio reafirma la omnipresencia y el poder de la medicina sobre los cuerpos. Es el doctor quien habilita, recomienda y controla el ejercicio como cuidado del cuerpo. La disposición de los aparatos aeróbicos sobre los ventanales que dan a la calle, expone los cuerpos a la vista de los transeúntes, recordándonos la fragmentación del cuerpo y la instrumentación de sus partes en tanto signos que lo niegan como finalidad del deseo. El ofrecimiento de un servicio de nutricionista en un gimnasio confirma la omnipresencia de la alimentación en los estos, y sus normas se inscriben en el cuerpo como señales del compromiso asumido. Las luces de colores y las bolas de boliche que cuelgan de algunos salones simulan el disfrute del baile y la discoteca. Es así que el gimnasio recrea múltiples espacios urbanos constituyéndose como un espacio privilegiado para el estudio de los cuerpos.

El trabajo de campo fue vivido como un proceso nos permitió apropiarnos con el cuerpo de un espacio -la sala de musculación- que en un primer momento sentimos ajeno. No hay otra forma de aprender a entrenar que no sea con el cuerpo, es éste quien debe incorporar los esquemas que le permiten realizar la actividad. En mi experiencia particular este proceso de incorporación de los esquemas corporales con los cuales se trabaja en los gimnasios había iniciado anteriormente, lo que supuso una ventaja en mi adaptación.

Esto se relaciona con las trabas que ponen hombres y mujeres al entrenamiento de su cuerpo de la forma en que comúnmente entrena el otro género. No se trata de una dificultad intrínseca -en un principio- a sus cuerpos, se trata de un conocimiento que deben adquirirlo en el acto mismo, y no de otra forma. Una vez que se ha incorporado el esquema la dificultad del ejercicio es casi nula. El entrenamiento se vuelve entonces un juego donde el gym-goer debe decodificar la orden y performar el movimiento.

Otro factor a tomar en cuenta para la comprensión de lo que sucede en el cuerpo durante su trabajo en los gimnasios lo proporciona Wacquant (2006) quien sugiere la idea del gimnasio como vector de desbanalización de la vida cotidiana. El gimnasio implica un uso del cuerpo diferente (abstracto) al modo práctico en que en la cotidianeidad se lo utiliza, y al mismo tiempo le confiere un sentido que la embellece. Estas prácticas implican cierta fe en los beneficios a futuro que prometen.

Disfrutar del entrenamiento y canalizar la tensión a través del mismo también es algo que se aprende. Pero que es más difícil de incorporar si no se ha hecho desde temprano dado que los motivadores que se utilizan para fomentarlo ubican en placer no en el medio (el entrenamiento en sí mismo) sino en el fin (cuerpo/objeto). El placer será encontrado en la sensación de haber cumplido, en el efecto del cuerpo de uno en los demás, y en el valor del que se investirá el mismo. Sin embargo, quienes entrenan logran en esa sensación corporal, en esa experiencia de virtuosismo y de “embodiment” encontrar un sentido, no a partir del discurso, sino del movimiento.

“Una cosa que se escucha que también se puede hacer una investigación sobre eso, es la cantidad de gente que afirma que el ir al gimnasio es una manera de descargar el estrés, que es el mejor momento, a mí una persona que entrena me dijo “Mira Germán ¿Quieres saber cuál es mi mejor momento del día cuál es? Venir a entrenar”. Y me lo dijo un pibe que tiene veintinueve años, novia, salud, buen trabajo, profesional, cero drama. Pero la rutina diaria de él le lleva a decir que el mejor momento del día es ir a entrenar”. Entrevista.

El dolor muscular que se experimenta durante y después del entrenamiento se vuelve placentero porque significa que “el cuerpo está trabajando”, implica sentir el cuerpo, ser cuerpo. Se trata de un dolor diferente a los demás, puesto que contiene en sí mismo al placer. Este dolor contiene además el fin de la actividad, indica que se está alcanzando el objetivo, que las técnicas reflexivas aplicadas sobre el cuerpo están haciendo lo suyo. Es entonces un dolor buscado, esperado, controlado. Es un dolor con una connotación positiva que no asusta ni confunde. Se trata de un factor que el gym-goer puede controlar y sobre todo dosificar.

Por otro lado, a mayor entrenamiento mayor resistencia al dolor, lo que implica un necesario aumento de la exigencia para alcanzar de nuevo ese dolor que modifique nuevamente al cuerpo. Buscar el dolor es exigirle al cuerpo, por eso el entrenamiento

puede volverse adictivo tan fácilmente, en tanto para mejorar el cuerpo debe exigirse más, debe buscarse más dolor. Si el sujeto se deja llevar por la pulsión de “lo grotesco” y deja fluir ese dolor sin controlarlo, puede lesionarse. Sentir el dolor y saberse en lo correcto no deja de remitirnos a la religión y a las prácticas ascéticas.

“Sé que eso no me está haciendo mal, que va... es más, cuando estoy haciendo spinning, por ejemplo, soy de los que entrenan con la bicicleta muy al... siempre al límite, cuando entreno también con aparatos también entreno al límite (...) sentir... claro, sentir que estoy entrenando y dejando... que estoy al límite de lo que hago, no haciéndome... no destruyéndome, pero que estoy al límite ¿Entendes? de lo que hago”.
Entrevista.

Para terminar y en función del último objetivo me gustaría reflexionar sobre los usos del espejo en el gimnasio y cómo estos inciden en la relación que establecen los sujetos con su propia imagen. Lo primero que pudimos observar con respecto al uso de este objeto fue una cierta dicotomía entre el “deber ser” o el propósito legítimo y las prácticas ilegítimas asociadas en el discurso a un otro. La función admitida y moralmente correcta de los espejos en los gimnasios es la de servir como patrón de corrección de las posturas y los movimientos corporales propios del entrenamiento. Esta es, su función de uso. La función moralmente incorrecta que se deposita sobre “los otros” es la de encontrar placer en el mirarse. Esta es, su función signo.

“I: ¿Y en el gimnasio cuando entrenas, te miras al espejo?”

S: Si pero para entre, o sea, no es que me miro para ver si estoy linda o no. Si hago una sentadilla me miro en el espejo para ver si la estoy haciendo bien, esas cosas.”

Entrevista.

La función de uso es la coartada que oculta la función signo que funciona bajo una lógica mediante la cual se jerarquizan los cuerpos. La omnipresencia de los espejos en los gimnasios guarda relación con el componente narcisista que inviste al cuerpo para que este se convierta en el centro de los cuidados, y las miradas. Se relaciona también con el imperativo foucaultiano de “conocerse”, en este caso mediante la observación, y de “cuidarse” mediante la auto-vigilancia. El espejo, así como la confesión funciona como mecanismo de supervisión y corrección del sujeto y remite no a la represión, sino a la estimulación.

Si lo que nos seduce de alguien no es la persona en sí, sino el sentirnos seducidos, es decir, vernos en el otro, entonces la seducción es narcisista (Baudrillard, 1989). Ver la imagen amable de uno mismo nos llena de fascinación. Entonces, lo que nos seduce del espejo es ver nuestra propia imagen desde afuera, desde la mirada del otro. Este efecto *mirroring* se obtiene a través de u otro, una imagen o el propio reflejo que devuelve el espejo (Klein, 1993). Lo que caracteriza a éste último es su función en tanto objetivación del yo, esto implica la aparición de cierta distancia entre el sujeto y su imagen. La presencia y disposición de los espejos en los gimnasios institucionaliza este narcisismo y su búsqueda constante de aprobación. Si bien esta función puede ser terapéutica para muchos gym-goers también implica una cierta dependencia de un constante feedback reasegurador.

“V: Sin el espejo y no sé por (J: Para mí como que haría falta) ¡Ahí va! Yo no haría la misma cantidad de ejercicio (...) imagínate que el gimnasio no tuviera espejos, creo que capaz ni iría (...) porque es un impacto tan grande lo que te hace el espejo que si vos no ves cómo estás haciendo un ejercicio si vos no empezas a ver un cambio realmente, no, no te motivas viendo a tu propio cuerpo...no”. Grupo de discusión.

Sin embargo, el espejo del gimnasio miente en un doble sentido: en primer lugar porque el cuerpo se ensancha y exalta durante el entrenamiento, por lo que el espejo refleja un cuerpo que no es el mismo una vez que hemos llegado a casa. En segundo lugar porque quienes arreglan los gimnasios explotan este carácter motivacional de los espejos a través de la manipulación de la concavidad y la convexidad. La intención es que el gym-goer se vea seducido por su imagen en el espejo del gimnasio. Es por ello que como dice Baudrillard (1981) la estrategia de la seducción es la de la ilusión.

En esta mediación entre el cuerpo de uno y su reflejo se encuentra también el componente de soltura y comodidad que mencionaba Bourdieu (1998), el cual se mide a partir de la distancia entre el cuerpo propio y el ideal. Quienes se sienten incómodos ante el espejo están poco dotados de capital corporal, en cambio los merecedores de este sentir se sentirán atraídos por su reflejo. Entonces sujeto y espejo no están solos, y no necesariamente el espejo refleja “la realidad”, sino que hay un conjunto de aspectos sociales mediando la relación entre el sujeto y la auto-representación de su cuerpo.

Bibliografía

- Bajtin, Mijail (2003) *La cultura popular en la Edad media y en el Renacimiento. El contexto de François Rebelais [En línea]*. Alianza Editorial, Madrid. Págs. 7-57. Versión de Julio Forcar César Conroy.
- Baudrillard, Jean (1989 [original de 1979]). *De la seducción*. Madrid: Cátedra.
- Baudrillard, Jean (2009 [original de 1970]). *La sociedad de consumo, Sus mitos, sus estructuras*. Madrid: Siglo XXI.
- Bourdieu, Pierre (2012 [original de 1998]) *La dominación masculina*. Barcelona: Editorial Anagrama.
- Bourdieu, Pierre (1998 [original de 1979]) *La distinción. Criterio y bases sociales del gusto*. Madrid: Ed Taurus.
- Crossley, Nick (2001 [original de 2001]) *The Social Body. Habit, identity and desire*. London: Sage Publications.
- Crossley, Nick (2004) *The Circuit Trainer's Habitus: Reflexive Body Techniques and the Sociality of Workout [Published online]*. Sage. The TSC Centre, Nottingham Trent University.
- Foucault, M. (1978). *Microfísica del poder*. Madrid: La piqueta.
- Foucault, M. (1987 [original de 1984]). *Historia de la sexualidad. La inquietud de sí*. México: Siglo XXI.
- Foucault, M. (1990 [original de 1984]). *Historia de la sexualidad. El uso de los placeres*. México: Siglo XXI.
- Foucault, M. (1996 [original de 1976]). *Historia de la sexualidad. La voluntad de saber*. México: Siglo XXI.
- Foucault, M. (2012 [original de 1996]). *El yo minimalista y otras conversaciones*. Buenos Aires: La marca editora.
- Foucault, Michel (1985 [original de 1963]) *Una arqueología de la mirada médica*. México: Siglo veintiuno.

- Foucault, Michel (1988) *Technologies of the Self: A Seminar with Michel Foucault [On line]*. From: Martin, L. H. et al (1988). London: Tavistock. Pp 16-49.
- Foucault, Michel (1991) *Governmentality [Online]*. In G. Burchel, C. Gordon, and P. Miller, *The Foucault Effect: Studies in Governmentality*. Chicago: University of Chicago Press.
- Klein, Alan M. (1993) *Little Big Men. Bodybuilding Subculture and Gender Construction*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Kogan, Liuba (2005) *Performar para seguir perfomando: la cultura fitness [En línea]*. Universidad de Lima. Pontificia Universidad Católica del Perú. ANTROPOLOGICA/ AÑO XXIII, Nro 23, Diciembre de 2005, pp. 151- 164.
- Smith Maguire, Jennifer (2008 [original de 2008]) *Fit for consumption. Sociology and the business of fitness*. New York: Routledge.
- Turner, B. S. (1989 [original de 1984]). *El cuerpo y la sociedad, Exploraciones en teoría social*. México D.F.: Fondo de cultura económica.
- Wacquant, Loïc (2006 [original de 2000]) *Entre las cuerdas, Cuadernos de un aprendiz de boxeador*. Buenos Aires: Siglo XXI.