

Poniendo en forma (filosóficamente) la cultura fitness

Por: Lisandro Prieto Femenía. 14/11/2024

“Nada es suficiente para quien lo suficiente es poco”

– Epicuro

En la filosofía de Aristóteles, el cuidado del cuerpo ocupa un lugar significativo, particularmente en relación con su concepción de la “areté”, o “virtud”, y la búsqueda de la “eudaimonía” (felicidad o florecimiento humano). Recordemos que Aristóteles ve el cuerpo no como un fin en sí mismo, sino como un medio que nos facilita el desarrollo de las virtudes y la vida en plenitud: el equilibrio y la moderación son fundamentales en el cuidado del cuerpo, ya que un cuerpo bien cuidado contribuye al bienestar de la mente y permite a la persona dedicarse de lleno a la vida contemplativa y a la virtud.

Evidentemente, no se puede pasar por Aristóteles sin que nos rete y nos llame a comprender la importancia que tiene la moderación y el equilibrio. En su obra “Ética a Nicómaco” sostuvo que el cuidado del cuerpo debe orientarse por la virtud de la templanza o moderación, puesto que mediante ella se consigue el equilibrio entre el exceso y el defecto en cuanto a los placeres y los deseos del cuerpo. Aristóteles nos advierte sobre los peligros de los excesos en relación con el cuidado de sí, señalando que *“el exceso destruye la naturaleza misma de los cuerpos, pero la moderación la preserva”* (“Ética a Nicómaco”, II, 6).

De esta manera, se deduce que un cuerpo maltratado por los vicios o descuidados por la falta de atención, se convierte en un obstáculo para la virtud y la felicidad, fines últimos de la vida humana. La moderación, a diferencia de la precitada actitud de templanza, facilita una vida equilibrada y permite que tanto cuerpo como mente funcionen armoniosamente

Como siempre, Aristóteles analiza la cuestión del cuidado no solo en función de las posibilidades individuales de la persona, sino que también contempla las repercusiones sociales, puesto que de ello depende el cumplimiento o no de nuestras obligaciones para con nosotros mismos y los demás. En su “Política”,

enfaticó que *“la primera y más fundamental parte de la educación es la gimnasia”* (“Política”, VIII, 1337b), ya que un cuerpo fuerte y saludable permite soportar las dificultades de la vida y desempeñarse adecuadamente en nuestras responsabilidades familiares y cívicas.

Eso sí, tenemos que tener en cuenta que para Aristóteles es inconcebible la actual moda de rendirle culto excesivo al cuerpo torneado en un gimnasio mientras se comparte en redes sociales para el deleite de los demás, cual maniquí en escaparate. El peripatético nos advierte contra el exceso en la educación física y el cuidado corporal, porque el objetivo principal es preparar al cuerpo para servir a la mente, y no al revés. La actividad física debe ser, según Aristóteles, adecuada, no esclavizante, puesto que contribuye a una salud equilibrada que le permita al individuo enfocar sus energías en la adquisición de conocimientos y la práctica de las virtudes

«La naturaleza humana necesita, para desarrollarse bien, tanto un cuerpo sano como un alma noble, y un cuerpo fuerte ayuda a que el alma sea vigorosa» (“Política”, VII, 1323a).

Tengamos en cuenta que para esta perspectiva, el cuidado de sí también tiene relevancia en cuanto a su relación con la mente. No se trata de estar aparentemente sano y lucir fuerte, sino de contar con las herramientas físicas para poder pensar mejor, por lo que el eje central de dicho cuidado es su relación con la mente. En su planteamiento filosófico, Aristóteles menciona la importancia de la vida contemplativa, que representa el ideal más elevado de la existencia humana, por lo que un cuerpo sano y en equilibrio permite al individuo dedicarse a esta vida intelectual y alcanzar la plenitud. Al parecer, entendimos todo al revés: ahora renunciamos con facilidad al desarrollo de “las capacidades del alma” (o sea, pensar) para ser instrumentos de la imagen del cuerpo como objeto de exposición mediática.

«El alma es, en cierto modo, la realidad y finalidad del cuerpo» (“De Anima”, II, 1, 412b).

Por su parte, los estoicos tienen un enfoque particular sobre este asunto que se fundamenta en la distinción entre lo que está bajo nuestro control y lo que no lo está.

Para ello, el cuerpo es un bien “externo”, y aunque debe ser cuidado, no debe convertirse en una fuente de apego o preocupación desmedida. Evidentemente, la prioridad aquí está en cuidar la mente y el carácter, ya que estos aspectos sí dependen de nosotros mismos.

En sus “Meditaciones”, Marco Aurelio reflexionó sobre la transitoriedad y la naturaleza limitada del cuerpo, señalando que éste no debe ser motivo de ansiedad o excesiva dedicación u obsesión. En definitiva, es importante recordar cuán efímero es el cuerpo, aunque debe mantenerse en un estado saludable para que no afecte a la mente, cuyo cuidado no debería ser fuente de vanidad o superficialidad. ¿Se dan cuenta, amigos míos, qué es lo que realmente importa aquí?

«Considera cuán insignificante es todo el universo, y considera cuánto de él ocupa nuestro cuerpo. Considera, además, cuánto tiempo dura la vida humana en comparación con la eternidad» (Marco Aurelio, “Meditaciones”, IV, 3).

Por su parte, Epicteto hará puntual hincapié en el autocontrol corporal como herramienta esencial para alcanzar la virtud. Tener control sobre sí mismo y lograr la moderación es la gimnasia físico-mental por excelencia, puesto que *“no debemos preocuparnos por el cuerpo de manera desmedida, sino considerarlo simplemente como una herramienta, algo que está a nuestra disposición para vivir con virtud y en armonía con la naturaleza”* (Epicteto, “Discursos”, I, 20). Si bien aquí no se niega que el cuerpo necesita cierto grado de atención para mantenerse funcional, ello no debe convertirse en una distracción en el camino hacia una vida pretendidamente virtuosa.

Tampoco podemos olvidar a Séneca, quien en su “Carta a Lucilio” también defiende un enfoque filosófico propenso a la moderación respecto al cuidado corporal. En pocas palabras, Séneca nos propone un equilibrio: el cuerpo debe ser cuidado, pero con moderación, es decir, sin caer en la indulgencia o el desprecio extremo. La práctica de la virtud requiere de un cuerpo sano, pero la salud no debe ser el fin último de la vida, sino un medio para vivir con dignidad y autocontrol: de nada sirve, tampoco, entregar a la parca un cuerpecito escultural si dentro del cráneo no se gestó otra cosa que banalidades y trivialidades.

«Debemos cultivar el cuerpo no por placer, sino para tenerlo como servidor. La vida virtuosa no consiste en la privación del cuerpo, pero sí en evitar el exceso».

(Séneca, “Cartas a Lucilio”, 15.2).

Tal vez estas coincidencias teóricas y prácticas sean parte de una antigüedad perdida. Continuemos con nuestro análisis y veamos si realmente esta cuestión de ser sanos para ser pensantes pasó de moda en algún momento. Por ejemplo, San Pablo habla del cuerpo como un templo del Espíritu Santo, resaltando la importancia de cuidarlo no solo físicamente, sino también moralmente, de modo que sea un reflejo de una vida piadosa y consagrada al respeto divino.

“¿O no sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, que está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios.” (1 Corintios 6:19-20, Biblia Reina-Valera 1960).

En la precitada Carta, Pablo destaca la dignidad de nuestro cuerpo, mostrándolo como una parte de la vida en Cristo y, por tanto, como algo que merece respeto y cuidado. Claramente, esta visión implica un llamado a la pureza y a la moderación en las prácticas físicas cotidianas (sobre todo las “sensuales”, que en esos tiempos eran las que más preocupaban).

Consecuentemente, San Agustín de Hipona en su “Ciudad de Dios” también encaró el problema de la importancia del cuerpo, aunque siempre lo consideró como subordinado al alma: el cuerpo es bueno en sí mismo, ya que es parte de la creación divina, pero resalta que el cuidado debe estar siempre orientado hacia el bienestar espiritual. Para Agustín el bienestar y la salud de nuestro cuerpo es fundamental, pero sólo en la medida en que permite al alma alcanzar la virtud, porque aquí también el cuerpo no es un fin en sí mismo, sino un medio para la santidad.

“Dios, creador del alma y del cuerpo, ordenó que el alma, que es superior, domine el cuerpo, y que el hombre, con ayuda de la gracia de Dios, pueda así elevarse a lo que es superior a él mismo, subordinando lo inferior.” (“La Ciudad de Dios”, libro XIX, capítulo 4).

Y como hemos mencionado a Agustín, no podemos olvidar a Santo Tomás, quien en su “Suma Teológica” trata el cuerpo como una parte integral del ser humano, unificado con su alma: el cuidado del cuerpo es esencial, pero también debe ser mediado por la moderación para no caer en la idolatría de la carne o en el vicio del placer por el placer mismo (hedonismo). En línea con lo planteado previamente por

Aristóteles, aquí Tomás nos dice que el cuidado del cuerpo debe alinearse con la virtud de la templanza, la cual regula el uso de los bienes materiales y corporales para alcanzar el bien espiritual (el norte, para todo aquel que se considere a sí mismo “hijo de Dios”).

“El hombre tiene que cuidar su cuerpo, no por él mismo, sino en cuanto que, al conservarlo, puede servir mejor a la vida del espíritu y al cumplimiento de los deberes de justicia y caridad hacia los demás.” (“Suma Teológica”, II-II, q. 141, a. 6).

Tras haber realizado un breve repaso filosófico por escuelas cuidadosa e intencionalmente seleccionadas, procedamos ahora a preguntarnos ¿cómo fue que llegamos al actual culto hueco al cuerpo y la obsesión estética como fenómenos dominantes en la sociedad contemporánea? Pues bien, la constante exposición a imágenes idealizadas en redes sociales, medios de comunicación y publicidad no hacen otra cosa que intensificar el deseo de alcanzar una forma física que cumpla con los estándares ridículos impuestos por cuatro o cinco empresas.

Esta búsqueda patética no solo afecta la salud física, sino también el bienestar mental y la percepción misma de nuestra identidad personal. Desde la perspectiva filosófica que hemos expuesto previamente se puede analizar las implicancias de esta obsesión y sus consecuencias en la construcción de una sociedad que valora la apariencia por encima de otros aspectos fundamentales del ser humano.

En tiempos postmodernos, Michel Foucault realizó un análisis exhaustivo sobre la relación que tiene el cuerpo y el poder, argumentando que el cuerpo es un campo de control social, moldeado y disciplinado según las normas y los discursos dominantes. Concretamente, en su obra “Vigilar y castigar”, describió como las instituciones ejercen un poder que se inscribe directamente en el cuerpo, transformándolo en un objeto y objetivo de poder.

«El cuerpo es una realidad biopolítica; la medicina y la higiene lo modelan y disciplinan según el paradigma de la norma» (Foucault, 1975).

Este control sobre los cuerpos y su estética no solo es evidente en la ciencia médica, sino también en la cultura fitness, la cirugía estética (no reconstructiva, sino plástica, es decir, esa que los deja a todos como pez globo), donde el cuerpo es

transformado para ajustarse a las normas que dicta la moda circunstancial del momento, abrazada por una sociedad cada vez más perezosa al momento de pensar.

El precitado proceso pretende reducir el cuerpo a un objeto que debe ser vigilado (porque se expone en redes sociales a la vista de todos) y perfeccionado (siempre en comparación con prototipos o modelos a seguir que responden a pautas comerciales), lo que en última instancia refleja un claro sometimiento al poder de modas comerciales que terminan convirtiéndose en normas sociales.

Ahora bien, si presionamos un poquito más el problema, podemos preguntar también ¿cómo se consigue, cómo se logra que tantos cuerpos poco pensantes adhieran al culto precitado? Amigos míos, nada nuevo hay bajo el sol: desde el psicoanálisis, Freud exploró el concepto del narcisismo, sugiriendo que el amor excesivo por uno mismo y por la propia imagen puede ser una manifestación de inseguridad y de deseos insatisfechos.

En su obra “Introducción al narcisismo”, Freud afirmó que, “en su forma extrema, lleva a la persona a tratar su propio cuerpo como un objeto de amor” (Freud, 1914). Esto se traduce en la constante necesidad de modificar las apariencias físicas para satisfacer una ilusoria y patética fantasía de perfección. Sin embargo, esta búsqueda genera, indefectiblemente, una alienación, ya que el individuo persigue una imagen de sí mismo que nunca podrá alcanzar plenamente, dado que los estándares de belleza son volubles y siempre cambiantes.

Pero espere, no se vaya, yo sé que no está de moda leer artículos “largos”, pero créame que hay más. Jacques Lacan profundizó su estudio en la alienación, producida por esta obsesión conceptualizada como “la mirada del Otro”, donde el individuo se ve constantemente a través de los ojos de los demás: la imagen que busca proyectar se convierte en un reflejo de lo que percibe como deseable para los demás, en lugar de una expresión genuina de sí mismo.

En definitiva, queridos lectores, el culto al cuerpo no es más que la punta del iceberg, porque el problema real consiste en la necesidad innecesaria de reflejar un deseo de aprobación externa y una búsqueda interminable de validación ante gente cuya opinión nos debería importar poco y nada. Concluyo aquí, y pido disculpas por la extensión: el culto al cuerpo y la obsesión con su estética reflejan una cultura que privilegia cómo nos vemos por sobre lo que somos. Frente a esto, es importante

recordar que el valor de un ser humano no tiene nada que ver con la conformidad con los ideales estéticos, sino en su capacidad de ser, pensar, sentir y actuar con integridad y propósito. La pregunta esencial, entonces, sería: «¿Y si, aparte de hacer trekking, probamos con pensar?».

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: Dialektika. Freepik

Fecha de creación

2024/11/14