

Ponencia presentada en el

II CONGRESO ESPAÑOL DE SOCIOLOGIA DE LA ALIMENTACION

Facultad de Farmacia, Vitoria-Gasteiz

14-15 de julio 2011

MIEDO A COMER.
RELACIONES ENTRE ALIMENTACIÓN, EMOCIONES Y CUERPO.

Eva Zafra Aparici

Universitat Rovira i Virgili i Observatorio de la Alimentación (UB)

eva.zafra@urv.cat

Resumen

Esta comunicación pretende poner de manifiesto la ineludible relación dialéctica que existe entre alimentación, emociones y cuerpo a través del ejemplo concreto del “miedo a comer”, un sentimiento común en la mayoría de personas con anorexia nerviosa. El artículo trata, por lo tanto, de dar a conocer cómo las emociones influyen en los denominados Trastornos Alimentarios en la medida en que son “formas de sentir” que toman sentido dentro del contexto sociocultural donde se producen y reproducen.

Palabras clave: alimentación, emociones, cuerpo, trastornos alimentarios, miedo a comer.

1. INTRODUCCIÓN.

Las maneras de comer están en continua relación con las emociones y la expresión de los sentimientos. Por eso los comportamientos alimentarios y muchas de las problemáticas que de ellos se derivan son la expresión de lo que sentimos.

Pero, a la vez, “aquello que sentimos” no se puede desvincular de “lo que vivimos”, por lo tanto, el artículo pretende “descubrir” cómo detrás las emociones existen complejas y diversas

circunstancias políticas, económicas o ideológicas que las explican. Por lo tanto, no tener en cuenta dicha relación entre “lo emocional” y “lo sociocultural” tiene consecuencias importantes a la hora de entender, explicar y tratar los denominados Trastornos Alimentarios.

A través del ejemplo concreto del “miedo a comer”, un sentimiento común en la mayoría de personas con anorexia nerviosa, pondremos de manifiesto la relación bidireccional y dialéctica que existe entre la diversidad de comportamientos alimentarios de nuestra sociedad actual (desde “el no comer” hasta “el hartarse”) y las emociones; teniendo en cuenta, para ello, que dichos estados anímicos sólo toman sentido dentro del contexto sociocultural donde se producen y reproducen.

Los discursos que a continuación se presentan se realizaron en el marco de un estudio más amplio (mi tesis doctoral) sobre los procesos de socialización alimentaria y su relación con los Trastornos del Comportamiento Alimentario (TCA). En este estudio se realizó trabajo de campo en 4 centros de educación primaria y secundaria de Catalunya. Las técnicas de recogida de información fueron la observación directa de los comportamientos y actitudes alimentarias de 117 niños y niñas de 6 a 16 años; grupos de discusión con niños y niñas de estas mismas edades y con una caracterización sociodemográfica distinta (sexo, étnia, clase social e índice de masa corporal); y grupos de discusión con padres, madres, educadores/as y personal sanitario responsable de la socialización alimentaria de estos/as menores. Asimismo, se realizaron 117 entrevistas semiestructuradas sobre prácticas y actitudes alimentarias, modos de vida, aceptación y percepción de la imagen corporal y conocimientos nutricionales a estos mismos sujetos de estudio (chicos y chicas de 6 a 16 años). Finalmente, se hicieron 7 historias de vida de chicos y chicas diagnosticados y no diagnosticados de algún TCA. Esto quiere decir que los fragmentos de discursos mostrados en este artículo ejemplifican y representan los resultados extraídos de un estudio significativa y representativamente más amplio.

2. SOBRE LA RELACIÓN SOCIOCULTURAL ENTRE EMOCIONES Y COMPORTAMIENTOS ALIMENTARIOS.

Una de las líneas principales en la investigación científica de las emociones la constituyen las aproximaciones etológicas y evolucionistas, desde la etología, la psicología, la sociobiología y la antropología biológica (Lutz, Catherine y White, Georges, 1986:410).

Desde este tipo de perspectivas los seres humanos se entienden como seres que poseen una unidad psíquica y emocional; planteamiento que, por otra parte, ha tenido y continua ejerciendo una influencia fundamental en la conceptualización de las emociones en Occidente (Lutz y White, 1986)

ya que ha sido a partir de esquemas de este tipo por lo que a menudo se da por hecho la existencia de un interior en los humanos a partir del cual emanarían las emociones¹ o la existencia, como afirman autores como Paul Ekman (1984) a partir de un estudio transcultural de las expresiones faciales, de un número determinado de emociones humanas básicas (miedo, tristeza, alegría, enfado, sorpresa y asco) (en Mari Luz Esteban, 2008: 160).

Una de las críticas principales a esta mirada es que no tiene en cuenta la complejidad y diversidad existente en relación a las emociones humanas. Las simplifican para que resulte más fácil su análisis, pero esto resta comprensión y conocimiento sobre las verdaderas causas y origen de las mismas.

Los trabajos en antropología de las emociones, y desde perspectivas transculturales, han demostrado que los hechos biológicos no determinan las experiencias sociales y que, por lo tanto, las experiencias, las emociones y sus expresiones y manifestaciones no son universales sino más bien al contrario, existe una gran variedad al respecto (Lutz, 1986; Lutz y White, 1986; Abu-Lughod y Lutz, 2005). Para entender las emociones hay que entender también las dimensiones cognitiva, moral e ideológica de los contextos donde se producen y reproducen. Según Lutz (1988), las emociones son formas de negociar significados sobre fenómenos tan distintos como los derechos y las obligaciones de cada cual o el control de los recursos. Para la autora, el significado de las emociones puede ser colectivo o individual, pero las emociones se personifican frente y en relación con los otros y en contextos específicos dentro de un sistema cultural, un entorno social y material concreto, con valores, relaciones sociales y condiciones económicas determinadas.

En lo que respecta al caso concreto de la alimentación, algunos autores y autoras defienden la importancia que tienen las emociones en los comportamientos alimentarios, pero desde aproximaciones como las anteriormente mencionadas. Es decir, muchos son los enfoques teóricos que afirman que problemas alimentarios como los trastornos alimentarios son la expresión de conflictos emocionales y que por tanto, identificar los estados de ánimo que llevan a rechazar o a deglutir la comida es el camino para tratarlos.

En efecto, los comportamientos alimentarios están en continua relación con la construcción de las emociones y la expresión de los sentimientos. De hecho, a través de la alimentación nos comunicamos, expresamos lo que sentimos, pero el problema que encontramos en muchos de estos planteamientos es que dichas emociones se abordan como “estados psicológicos” que dependen de

¹ En un modelo que Sarah Ahmed (2004:9) denomina “inside out” (de dentro afuera).

la biología humana y no como prácticas sociales y culturales. De este modo, se individualizan significados vinculados con las posiciones de determinados colectivos en la sociedad y con sus prácticas y roles sociales.

En el caso de enfermedades como la anorexia y la bulimia nerviosa, por ejemplo, es habitual encontrarnos con perfiles psicológicos que individualizan el problema y lo naturalizan socialmente, en tanto que ofrecen perfiles contruidos sobre un determinado modelo de feminidad en el que la emotividad se representa como un aspecto inherente a la personalidad de todas las mujeres, es decir, a la condición femenina.

Es habitual, en este sentido, encontrarnos numerosas publicaciones de diverso tipo que muestran a los sujetos que padecen dicha enfermedad en clave femenina y como personas emocionalmente inestables. Hablan de “inestabilidad de carácter”, “inseguridad”, “baja autoestima”, “sentimientos de culpa”, “miedos diversos” (a engordar, a crecer y/o madurar...), interpretando estos aspectos como características inherentes y latentes en la personalidad de las mujeres y no como consecuencia de presiones sociales fruto de un sistema patriarcal construido desde perspectiva dualistas y dicotómicas que separan ámbitos como los sentimientos/pensamiento, razón/emoción, cuerpo/mente, individuo/sociedad, hombre/mujer... Un sistema patriarcal en el que a las mujeres (estamos hablando de las occidentales) se las ha vinculado histórica y socialmente con “los sentimientos” y “la emotividad”, mientras que a los hombres con “la razón” y “el pensamiento”.

A esto es a lo que numerosas autoras han denominado “la especialización de las mujeres en las emociones” (Abu-Lughod, 1986; Abu-Lughod y Lutz, 1990; Eichenbaum y Orbach, 1990; Lutz, 1990; Comas, 1993) y una de las primeras causas por las que a las mujeres se las ha relegado a posiciones subalternas en la sociedad.

Según Lutz (1986), por ejemplo, la asociación femenina con la emoción tiene que ver con el concepto de naturaleza que tuvo un rol fundamental en la construcción de la imagen de la mujer en tanto que la supuso emotiva, débil y vulnerable. De ahí derivó la idea de que ésta necesitaba control y protección, además de ser evaluada más positivamente por su emotividad.

A esto se añade una serie de condicionamientos histórico-sociales y religiosos que todavía marcan más las desigualdades entre sexos en lo que respecta a la emotividad y la alimentación. Así pues, a lo largo de mucho tiempo e íntimamente ligado con la religión, los sentimientos de “placer carnal” han sido tabú para las mujeres. La sexualidad, la actividad física y la alimentación han sido las formas o técnicas más recurrentes para controlar la corporeidad femenina (la razón de su ser y estar

en el mundo). Por ejemplo, durante la época victoriana, el espíritu constituía lo más noble y trascendente del ser humano, especialmente de las mujeres. El cuerpo de las mujeres era “fuente de pecado”, innoble, una rémora. Con lo cual, debían alimentar su espíritu y no su cuerpo. Comer “en exceso”, al igual que la práctica sexual, eran “placeres” especialmente prohibidos para las mujeres. Todavía hoy, no se ven de igual manera los hartazgos en un hombre que en una mujer. Mientras que esta práctica en los hombres es sinónimo de fuerza, vitalidad y poder, en las mujeres continua interpretándose, en muchos casos, como una forma de “descontrol”, de falta de contención, incluso puede llegar a poner en entredicho su feminidad. Así pues, el control del cuerpo a través de la alimentación se convierte en “un control social muy eficaz donde se articulan aspectos sociales externos, individuales e internos: las personas son reguladas desde fuera, pero ellas mismas se convierten en protagonistas directas de este control” (Esteban, 2004: 101).

3. “MIEDO A COMER”. EJEMPLO DE LAS RELACIONES ENTRE EMOCIONES Y TRASTORNOS DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO.

El “miedo” es una de las emociones más características de problemáticas alimentarias como la anorexia nerviosa y/o la bulimia, por eso hemos decidido analizarla y a través de su ejemplo poner de manifiesto todo lo anteriormente dicho, es decir, que las emociones sólo las podemos “tratar” si conocemos su origen real y para ello es necesario tener en cuenta la sociedad y el contexto donde se producen y reproducen, así como a los sujetos que las viven o experimentan.

3.1. “Miedo a engordar”...

El “miedo a engordar” es uno de los criterios para el diagnóstico de los TCA según el DSM-IV, por eso lo tomamos también como elemento a analizar en el estudio. Así, de las 22 niñas de 13 a 16 años que fueron entrevistadas en los grupos de discusión, 17 manifestaron que controlan su alimentación por “miedo a engordar”:

Yo me tengo que controlar mucho lo que como porque todo me engorda. (Lorena, 16 años).

Me gustaría comer lo que quisiera, pero no puedo porque me engordo mucho. Me encantaría atracarme a cosas que me gustan y que no me engordaran... ¡Eso sería genial! (María, 16 años).

En estos casos, el “miedo a engordar” está muy relacionado con el “ideal de delgadez” y con las consecuencias que en una sociedad lipofóbica como la nuestra supone “estar gordo/a”, sobre todo para las mujeres.

Una de estas consecuencias tiene que ver con la imagen corporal y la estética. No obstante, el “miedo a engordar” y el control del peso a través de la alimentación va más allá de lo meramente físico o estético. También tiene que ver con los sentimientos y el estado emocional. De hecho, la mayoría de las personas entrevistadas afirmaron que comen más o menos, de una manera u otra dependiendo, en gran medida, de “cómo te sientas ese día o en un momento dado”:

La gente me dice que no estoy gorda. ¿Vale? Yo lo sé. Es verdad que no estoy como una vaca, que estoy más o menos bien, como cualquier chica de mi edad. Pero es yo me veo gorda. No sé cómo explicarlo. Hay días, por ejemplo, que te sientes mal. Y, cuando te sientes mal, pues te ves mal. Te ves gorda. Y como me veo gorda, pues necesito hacer régimen más que otro día que me siento bien...Otros días, sin embargo, me miro y pienso: “Pues no estoy tan mal” Y ese día te atreves con todo... Esos días también como más. Me lo como todo y sin tantos remordimientos (Laura, 15 años).

Por otra parte, el “miedo a engordar” ligado a la “búsqueda de la delgadez” también está relacionado con el “éxito social”: elogios, aceptación por parte de los “otros”, éxito en el amor, en el trabajo, entre el grupo de iguales, etc. En este sentido, para muchas chicas entrevistadas, la imposibilidad de no poder vestirse con ciertas marcas o de no poder comer lo mismo que sus compañeras/os debido a su peso corporal las sitúa al otro lado de la frontera. Las excluye. Las estigmatiza. Por eso, el miedo a engordar tiene que ver con la delgadez corporal y con la voluntad de estar delgadas, pero también con la voluntad de formar parte del grupo que se considera exitoso. Se trata, en definitiva, de no “traspasar los límites socialmente establecidos”:

Para mí lo más importante es lo que piensan de mí mis compañeros, mis amigos...Porque en esta edad te importa mucho lo que tus amigos opinen de ti... Un día, me acuerdo que oí que dos chavales de mi clase decían de mí: “Hombre, gorda no está... Está más bien cuadrá (cuadrada)”. Me sentó fatal. Me sentí muy mal... (Laura, 15 años).

En este sentido, es cierto que la belleza y la delgadez en el hombre empieza a ser un criterio cada vez más valorado en nuestra sociedad. Sin embargo, como algunas autoras afirman al respecto (Bordo, 1990; Martínez-Benlloch coord., 2001 y Esteban, 2004), bajo las imágenes aparentemente igualitarias de la delgadez masculina y femenina se esconden valores todavía desiguales: fuerza y poder en la imagen masculina y fragilidad y sumisión en la femenina. Esto se explica, en gran medida, porque a los niños se les inserta más en un modelo de aprendizaje basado en la exhibición e instrumentalización de su cuerpo para la fuerza y el trabajo, mientras que a las niñas se las incorpora más en el de la reproducción y la seducción (Martínez-Benlloch, coord. 2001:34).

De acuerdo con Michel Dostie (1988), esta instrumentalización corporal perjudica más a las mujeres que a los hombres en la medida en que “hace que el cuerpo de las mujeres esté bajo la mirada constante de la sociedad, mientras que el cuerpo de los hombres, en la medida en que no necesita ser expresión, sino instrumento, no padece de la misma manera el efecto de las normas de belleza, la moda en el vestir, la necesidad del arreglo constante, las dietas de adelgazamiento o engorde, los efectos de la cirugía estética...” (Dostie, 1988:81; en Esteban, 2004:73).

En efecto, la distinta instrumentalización corporal repercute en el hecho de que niños y niñas no controlen igual su alimentación. Es decir, que las prácticas y actitudes alimentarias de las niñas sean, en este sentido, más restrictivas y lipofóbicas que las de los niños:

Yo pienso que es muy duro ser gordo, pero más si eres mujer porque en las mujeres se valora más el ser guapas y delgadas que en los hombres. Los chicos gordos se las arreglan mejor que las chicas, son menos discriminados. En nosotras, la belleza va por delante, es lo primero (Sandra, 16 años).

Como vemos, existe una relación tensa y a menudo angustiada entre las chicas y su alimentación. La confrontación de la abundancia y el hedonismo alimentario de nuestra sociedad actual con el modelo estético de la delgadez comporta un modelo alimentario de continua negociación entre aquello que les gustaría comer y lo que piensan que deberían comer. Muchas informantes lo pusieron de manifiesto en su relato cuando señalaban lo que les cuesta resistirse a determinados alimentos que les gustan, pero que se ven obligadas a no comérselos por “miedo a engordar”:

Pasas por una pastelería y está todo lleno de pasteles buenísimos que te los comerías todos, pero... Estas viendo la televisión y te ponen un anuncio sobre chocolate... o sobre pizza... a la hora de cenar, además... ¡Vaya barra! Te lo ponen ahí delante para tentarte, pero luego también te dicen que no puedes estar gorda (Sandra, 14 años).

Por otro lado, esta situación de continuo autocontrol suele comportar un sentimiento de “amor/desamor” hacia sus propios cuerpos:

Por más que haga régimen y me controle no quiere decir que me vea mejor. Hay días que me miro al espejo y me gusta. Me siento bien conmigo misma. Otras veces me odio. Me veo fatal, todo es una mierda ese día. Me siento insegura... Y así siempre. Unos días te gustas. Otros te odias. Siempre pendiente de cómo te ves o te dejas de ver, de cómo te ven o te dejan de ver los demás, de cómo te sientes o dejas de sentir... Y, cuando más me impongo la idea de que tengo que hacer dieta, peor. Más pendiente estoy de mi cuerpo y más altibajos tengo porque estoy continuamente pendiente de lo que como o dejo de

comer, de que he comido eso y no lo hubiera tenido que comer... Entonces, corro a mirarme al espejo o a pesarme para ver si he engordado o no... Y ese mismo agobio y tensión por adelgazar creo que en vez de ayudarme a adelgazar, hace que engorde más (Rocío, 15 años).

De este modo se confirma la idea de Esteban (2004) de que un excesivo control alimentario -que implica una restricción continua de aquello que gusta, que apetece, que da placer...- implica a la larga una pérdida de la percepción de la imagen externa. El control alimentario continuo en busca del ideal de la delgadez acaba convirtiendo al cuerpo en algo ajeno a su propia experiencia sublimando los deseos, los pensamientos, las emociones...

En este sentido, la búsqueda de la delgadez comporta una espiral de lucha contra uno/a mismo/a que supone estar continuamente en guardia y tensión. Situación que si se alarga en el tiempo acaba repercutiendo, como es de esperar, en el estado emocional de la persona y consecutivamente en su salud. Como señala a este respecto Lourdes Ventura (2000):

Las mujeres nunca estamos a salvo. La presión que ejerce la tiranía de la belleza sobre mujeres capacitadas en todas las esferas de la vida no es más que una regresión a un estadio de inseguridad y falta de autoestima. La democratización de los cuidados corporales, supuestamente al alcance de cualquier economía, las posibilidades de “reconstruirnos”, de controlar el peso, de maquillarnos, de aplazar la aparición de arrugas, de prolongar el atractivo muchos más años que en el pasado, lejos de liberarnos, ha acabado por sumirnos en una angustia creciente (Ventura, 2000:28).

3.2. “Otros miedos”...

A pesar de que “el miedo a engordar” sea uno de los principales motivos que impulsa a la mayoría de las adolescentes a controlarse la comida, existen otros factores, otros “miedos”, temores...que también se deben considerar. Veámoslo a través del caso de Laura, una adolescente de 16 años:

Cuando me preocupo se me quita el hambre. Tengo nervios en el estómago y no puedo comer. Es que se me va el hambre. Cuando me preocupo por algo no como. Una vez me vi mal porque había unas chavalas que me acosaban en Campo Claro y me quería venir para acá. Me sentía sola... ¡Porque llegó un momento en que no tenía ninguna amiga por culpa de la gente! Y llegué a no tener amigas. ¡Todo el día con mi madre! Y la gente me decía: “No te vas con tus amigas?” Y yo decía: “no”; porque no iba a decir que no tenía amigas. Mi hermana me decía que tenía que ser fuerte, que afrontar la situación,

pero yo no soy así, soy muy negativa, muy negativa, y eso hace que se me quite el hambre. (...) También me pasa que tengo mucho miedo a que mi novio me deje. Cuando un chico me deja todavía me peor... Yo empecé a meterme malas ideas tipo “estoy gorda, soy fea...” cuando me dejó el primer chaval con el salía. Después, el año pasado salí con otro y también me dejó y ya empecé a comerme mucho más la cabeza. Ahí ya empecé a pensar que era fea, que era gorda... Y yo a mí misma no me quería, pensaba que si me habían dejado era porque estaba gorda, porque soy fea. Luego, al cabo de un tiempo, empecé a salir con otro chico y me dejó también, y eso fue peor todavía. Lo pasé fatal...(…) Cuando estoy apagada se me quita el hambre. Además, también voy mal en los estudios. Mi madre me ha dicho que no voy a salir en todo el verano si no apruebo, y lo malo es que ya sé que voy a repetir porque me han quedado siete asignaturas para suficiencia. Buenoooo, esto es un agobio. A mí no me gusta estudiar. Bueno, tampoco es que no me guste, pero yo te entrego trabajos, te entrego deberes, todo menos estudiar para un examen... No sé concentrarme, necesito concentración y yo no me concentro. Si me ha pasado algo malo y tengo un examen... ¡No me des un libro para estudiar porque no voy a poder estudiar! ¡Porque me va a salir todo aquí! ¡No se me queda en la cabeza! (Laura, 16 años).

Como vemos, Laura se siente angustiada y preocupada por circunstancias como los estudios, la pareja o las amigas. Siente que pierde el control sobre su vida y lo manifiesta a través de la alimentación.

Me siento muy mal, muy insegura, con miedo a que todo se vaya al carajo. Además, siento que estoy fallando a los que me rodean y por eso también me siento culpable. Por eso, si dejo de comer es porque ya paso de todo, ya ni hago deberes, ni como, ni hago nada... ¡Como si no existiera! (Laura, 16 años).

Por otra parte, Laura también “usa” el “no comer” para llamar la atención de su madre, para manifestarle lo que siente, lo que le pasa, incluso para negociar con ella o chantajearla. Al respecto, autoras como Lutz (1986) y Linda-Anne Rebhun (1993) dicen que las emociones son más una negociación que un evento: “las mujeres pueden jugar tanto con su actual circunstancia como con la imagen moral de mujer padeciente para ganar una medida de influencia en un sistema que les niega el poder” (Rebhun, 1993: 135):

Yo si adelgazo me siento bien. Me miro al espejo y me veo mejor, pero me siento mejor si mi madre me dice: “¡Venga que no pasa nada!” Como lo diría...No sé cómo explicarlo. Por ejemplo, me siento mejor si adelgazo, pero si mi madre no me ha

quitado el castigo no me siento mejor, sigo igual, sin comer... (Laura, 16 años).

Casos como el de Laura, evidencian que “el miedo a engordar” no es en sí mismo la finalidad de la regulación alimentaria. Para Laura, “no comer” es una manera de manifestar las preocupaciones, los temores, las tensiones, etc., hacia otros aspectos que no son sólo la “gordura” en sí misma. La lipofobia es, por lo tanto, una parte del conjunto de motivaciones que llevan a las personas, y muy especialmente a las mujeres, a controlar su alimentación, pero no la única.

Así pues, no comer, comer más o comer menos, comer de una manera u otra son, en definitiva, diversas maneras de expresar y poner de manifiesto el control que se impone sobre el cuerpo de las mujeres en una sociedad donde estamos, según Carole Counihan (1999), “subordinadas por definición”. Negarse a comer, comer mucho o comer poco, puede ser un intento de afirmarse internamente o una forma de expresar que la vida no tiene sentido; puede esconder una tristeza, pero también una alegría; puede ser un modo de llamar la atención; etc.

Asimismo, el control que las mujeres ejercen sobre sus cuerpos a través de la alimentación representa o pone de manifiesto también “los miedos” que las mujeres tienen a “descontrolarse”, es decir, a enfrentarse a lo que supondría comer en total libertad: lo que quisieran, en los momentos que quisieran, con quién quisieran, donde quisieran, como quisieran. Las consecuencias de “descontrolarse comiendo” traspasan, de este modo, lo meramente físico (aumento de peso) extendiéndose también a lo social y lo cotidiano. A este respecto, Esteban (2004) señala:

Parece que si las mujeres “se abandonaran a sus deseos más profundos”, comerían hasta explotar, tendrían relaciones sexuales totalmente incontroladas y, en definitiva, se produciría el caos en sus vidas y por extensión en toda la sociedad (Esteban, 2004:103).

En efecto, la mayoría de las adolescentes entrevistadas desearían comer según sus gustos. Sin embargo, se controlan. Y, este control alimentario responde, precisamente, al “miedo” que tienen al “des-control”, o lo que es lo mismo, el miedo que muchas chicas tienen a “comer con placer” representa, en parte, el temor a las consecuencias sociales de esta práctica; una de las cuales es engordar.

No obstante, como hemos visto, las actitudes que guían las elecciones y rechazos alimentarios no siempre van ligadas “al miedo a engordar”. Comer mucho, hartarse, o no comer puede representar, también, rendición, liberación, reclamo de atención, afecto... En este sentido, hemos visto que Laura deja de comer para poner de manifiesto “su rendición”, su dificultad para “descontrolarse”, para liberarse de todo lo que le presiona: estudios, problemas económicos de su madre, novios, amigas,

etc. Al mismo tiempo, este “dejar de comer” también significaba liberación. Lo expresa a través de frases como: “Si dejo de comer es porque ya paso de todo, ya ni hago deberes, ni como, ni hago nada... ¡Como si no existiera!”.

Ejemplos como esta última frase ponen de relieve dos aspectos que, aunque aparentemente contradictorios, forman parte de la ambigüedad y difícil tesitura en la que muchas mujeres se ven sumergidas: dejar de comer como sinónimo de “rendición” a la vez que de “liberación”, es decir, buscar la “liberación” a través de la alimentación porque no se dispone de otras vías o medios (sociales, legales...) para conseguirla. Como dirían Lutz (1986) y Rebhun (1993) al respecto, las emociones son formas de negociar significados sobre fenómenos tan distintos como los derechos y las obligaciones de cada cual o el control de los recursos. Además, en aquellas sociedades donde las mujeres están más subordinadas y discriminadas en el ámbito de lo público, ejercen más poder en el ámbito de lo emocional.

4. CONCLUSIONES.

En esta comunicación se ha puesto de manifiesto la relación existente entre las emociones y los comportamientos alimentarios en tanto que algunos conflictos emocionales se expresan a través de la alimentación.

Hemos visto al respecto que las emociones sólo toman sentido dentro del contexto sociocultural donde se producen y reproducen. Sus normas, expresión, contenidos y expectativas, las maneras de considerarlas femeninas o masculinas, o las formas de disfrutarlas y padecerlas, son sociales y cobran sentido dentro de contextos históricos concretos donde se articulan y con las biografías individuales (Clara Coria, 2001).

Así pues, detrás de las emociones existen complejas y diversas circunstancias políticas, económicas o ideológicas que las explican. Por lo tanto, existen vínculos indisociables entre “lo emocional” y “lo sociocultural”, entre la estructura interna del sujeto y el mundo externo, o entre la estructura interna del sujeto y la organización social que hay que tener en cuenta para entender, explicar y tratar problemas alimentarios como los Trastornos del Comportamiento Alimentario.

Al respecto hemos visto que los perfiles psicológicos que normalmente se suelen presentar sobre problemas como la anorexia o la bulimia nerviosa están contruidos sobre un modelo de feminidad concreto donde la mujer se representa como un sujeto inestable emocionalmente por naturaleza. Este tipo de perfiles confunden las consecuencias de un sistema patriarcal con las causas de una enfermedad y presuponen que emociones como el miedo, la inseguridad, etc., que en realidad se

dan por diversas y complejas circunstancias sociales, políticas, económicas, ideológicas y/o culturales, “emanan” de forma natural del interior de la mujer.

Además, el hecho de que el perfil de los TCA, especialmente el de la anorexia nerviosa, esté feminizado hace a las mujeres más susceptibles socialmente de ser diagnosticadas de este tipo de enfermedades y aparta a los hombres de él aunque en realidad sientan y/o padezcan lo mismo que ellas.

De este modo también se limitan las posibilidades de contemplar la diversidad de comportamientos y actitudes de las personas que sufren estos problemas, así como las explicaciones y la comprensión de la complejidad y multifactorialidad que determina este tipo de enfermedades.

En este sentido, analizar “el miedo” –emoción o sentimiento presente en todas las personas diagnosticada de algún TCA- desde una aproximación sociocultural nos ha permitido conocer los diferentes motivos que lo desencadenan; que el “miedo a engordar” representa para muchas mujeres, en realidad, “el miedo al (des) control social” y que detrás de los TCA existen otros sentimientos que los explican relacionados con formas diferentes de negociación y reclamo de derechos que las mujeres no pueden conseguir o negociar a través de lo público y que por eso lo hacen a través de lo emocional.

En definitiva, si a través de la alimentación ponemos de manifiesto lo que sentimos, y lo que sentimos viene condicionado en gran medida por la sociedad, queda claro que muchos de los comportamientos alimentarios y las problemáticas que de ellos se derivan (como los Trastornos del Comportamiento Alimentario), que se relacionan asimismo con sentimientos como miedos, inseguridades, baja autoestima, distorsión de la imagen corporal, insatisfacción corporal... tienen una relación evidente con la sociedad y el contexto donde se producen y se reproducen. Por lo tanto, como tales se deben considerar y tratar.

BIBLIOGRAFIA

ABU-LUGHOD, Lila (1986) *Veiled sentiments*. Berkeley, University of California Press.

ABU-LUGHOD, Lila y LUTZ, Catherine (1990) *Language and the politics of emotion*, Cambridge and París, Cambridge University Press.

ABU-LUGHOD, Lila (2002) *Feminismo y modernidad en Oriente Próximo*. Madrid, Cátedra.

- ABU-LUGHOD, Lila y LUTZ, Catherine (2005) "Emozione, discorso e politiche della vita quotidiana", *Annuario di Antropologia*, Maltemi, 5 (6): 15-36.
- AHMED, Sara (2004) *The Cultural Politics of Emotion*, Edinburgh, Edinburgh University Press.
- BORDO, Susan (1990) "Reading the slender body". En JACOBUS, M.; FOX KELLER, E.; SHUTTLEWORTH, S. (eds.) *Body Politics. Women and the Discourses of Science*. Nueva York y Londres, Routledge, pp. 83-112.
- BORDO, Susan. (1993) *Unbearable Weight: Feminism, Western Culture and The Body*, San Francisco, University of California Press.
- BUTLER, Judith (2001) *El género en disputa*, 1ª ed (trad.). México, Paidós.
- CENCILLO, Luís (1993) "Alimento, afectividad y significados", *Antropológica. Revista de Etnopsicología y etnopsiquiatría*, 13-14: 75-90.
- COMAS D'ARGEMIR, Dolors (1993) "Sobre el apoyo y el cuidado. División del trabajo, género y parentesco". En ROIGÉ, X. (coord.) *Perspectivas en el estudio del parentesco y la familia*. Tenerife, VI Congreso de Antropología. Asociación Canaria de Antropología.
- COMAS D'ARGEMIR, Dolors (1995) *Trabajo, género y cultura. La construcción de desigualdades entre hombres y mujeres*. Barcelona, Icaria.
- CONTRERAS, Jesús y GRACIA, Mabel (2005) *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas*, 1ª ed. Barcelona, Ariel.
- CORIA, Clara (2001) *El amor no es como nos contaron... Ni como lo inventamos*. Buenos Aires, Paidós.
- COUNIHAN, Carole M. (1999) *The anthropology of food and body. Gender, meaning and power*, 1ª ed. Londres, Routledge.
- COUNIHAN, Carole M. y KAPLAN, Steven, L. *Food and Gender. Identity and Power*. 1ª ed. Amsterdam, Harwood Academic Publishers.
- DEL VALLE, Teresa (coord.) (2002) *Modelos emergentes en los sistemas y las relaciones de género*. Madrid, Narcea.
- DOSTIE, Michel (1988) *Les corps investís*. Montreal, Saint-Martin.

DSM-IV (1994) “Criterios diagnósticos de la anorexia y la bulimia nerviosas”, Academia Americana de Psiquiatría.

EICHENBAUM, Luise y ORBACH, Susan (1990) *Qué quieren las mujeres*. Madrid, ed. Revolución.

EKMAN, Paul (1984) “Expressions and the nature of emotion”. En K. SHERER; P.EKMAN (eds.) *Approaches to Emotion*, New York, Hillsdale, pp. 319-343.

ESTEBAN, Mari L. (2004) *Antropología del cuerpo. Género, itinerarios corporales, identidad y cambio*, 1ª ed. Barcelona, Edicions Bellaterra.

LUPTON, Deborah. (1996) *Food, the body and the self*, 1ª ed. Londres, SAGE Publications.

LUTZ, Catherine (1986) *Unnatural emotions. Everyday sentiments on a Micronesian atoll. Their challenge to Western Theory*. Londres, The University of Chicago Press.

LUTZ, Catherine (1990) “Engendered emotions: Gender, power, and the rhetoric of emotional control in American discourse”. En LUTZ, C.A.Y ABU-LUGHOD, L. (ed.) *Language and the politics of emotion*, Nueva York, Cambridge University Press.

LUTZ, Catherine y WHITE, Georges M. (1986) “The anthropology of emotions”, *Annual Review of Anthropology*, 15: 405-436.

MARTINEZ-BENLLOCH, Isabel. (coord.) (2001) *Género, desarrollo psico-social y trastornos de la imagen*. Madrid, Instituto de la Mujer, Serie Estudios.

REBHUN, Linda-Anne. (1993) “Nerves and Emotional Play in Northeast Brazil”, *Medical Anthropology Quarterly*, 7,2: 131-151.

VENTURA, Lourdes (2000) *La tiranía de la belleza. La mujer ante los modelos estéticos*. Barcelona, Plaza & Janés.

ZAFRA, Eva (2007) *Aprender a comer: procesos de socialización y trastornos del comportamiento alimentario*. Tesis doctoral. Barcelona, Departament d'Antropologia Social i d'Història d'Amèrica i Àfrica de la Universitat de Barcelona.