

En guerra contra els nostres cossos

Dotze veus contra la pressió estètica



Generalitat de Catalunya

Projecte desenvolupat per



Generalitat de Catalunya
**Institut Català
de les Dones**

Amb el suport tècnic de l'Entitat Autònoma del Diari Oficial i de Publicacions

Primera edició: desembre de 2023

© del text: les seves autores

© de l'edició: Institut Català de les Dones

Assessorament lingüístic: Linguacom

Disseny de la coberta: Arnau Torrente

Disseny de l'interior i maquetació: Núria Mirada (La Mirada Gràfica)

Serveis editorials: Editorial Fonoll

Edita: Generalitat de Catalunya. Institut Català de les Dones

ISBN: 978-84-10144-03-3

Dipòsit legal: B 22467-2023

Advertiment legal:

És rigorosament prohibida, sense l'autorització dels titulars del *copyright*, la reproducció total o parcial d'aquesta obra per qualsevol procediment, inclosos la reprografia i el tractament informàtic.

ÍNDEX

- 7 Defectuoses o la llosa del cànon pervers
Berta García Lacht
- 18 Els cossos resistim
Tess Hache
- 31 Grassofoèbia i adolescents: com ho fem?
Candela
- 43 De la violència a l'acceptació del propi cos: el meu cas
Cristina Haro
- 55 Parlem-nos bé!
Marta Pontnou
- 64 Una qüestió de mirada: com les imatges construeixen el discurs
Blanca A. Mató i Raquel Marques
- 76 Ni dietes ni patologies
Cinta Tort Cartró
- 88 Els trastorns de la conducta alimentària
Associació contra l'anorèxia i la bulímia (ACAB)
- 99 Contra la cultura de la dieta
Hadia Bakkali Alssaoui
- 110 Fent visible l'alopecia femenina. Diverses autores
A pelo!
- 124 La pressió estètica des de la diversitat funcional
L'Associació dones no estàndards
- 132 Parlem del cànon de bellesa
Magranes

Nota de l'editor

La redacció d'aquest llibre és fruit d'un conjunt de veus diverses.
Per això s'ha volgut mantenir l'estil original de cada article.

DEFECTUOSOS O LA LLOSA DEL CÀNON PERVERS

Berta García Lacht. Artista audiovisual, cineasta i actriu. Graduada en Comunicació Audiovisual, el 2016 inicia Proyecto Tetas, un projecte de fotografia feminista que s'exposa per primera vegada el 2019, any que guanya el primer premi del festival. Actualment, Proyecto Tetas continua fent camí per nous indrets, acompanyat de tallers sobre pressió estètica, gènere i feminisme.

El primer record que tinc sobre un comentari despectiu envers el meu cos és a l'edat d'onze anys. Era estiu, a Torredembarra, i el Víctor, un nen una mica més gran que jo, em va dir una frase que curiosament la meua mala memòria va gravar per sempre:

«Ja comença a ser hora de depilar-se, oi?»

Les meves cames de nena, plenes de pèl com les seves, començaven a ser problemàtiques per a una societat malalta que exigia que comencés amb la tortura inquisitiva de la depilació.

Uns anys més tard, la meua mare em va regalar «fer-me la depilació làser per tal de no haver de patir el mal de la cera un cop al mes durant tota la vida». Un regal fet amb tota la bona intenció del món per una dona que s'ha depilat tota la vida, però alhora enverinat d'una perpetuació del patró patriarcal i misogin que ens fa creure que hem de canviar la naturalesa dels nostres cossos, incorrectes de fàbrica. És ben cert que gràcies a aquest regal segurament m'he estalviat molts comentaris com els del Víctor al llarg de la meua vida, però, i si en comptes de protegir-nos amb remeis contra una malaltia inexistent canviéssim el patró que ens oprimeix generació rere generació?

Tant de bo la meva mare no s'hagués hagut de depilar mai, ni jo tampoc. Jo ja vaig exterminar per sempre el pèl del meu cos, com si allò no formés part de mi. M'he convertit en un amfibi.

Més endavant, a l'adolescència, la meva amiga Sònia i jo parlàvem un dia de «què ens operaríem a la cara», com qui planteja «a quin lloc del món aniries si poguessis». La Sònia parlava d'operar-se el nas, jo no recordo què vaig dir, però sí que recordo que finalment vam tancar la conversa amb la idea de fer-nos un pírcing a la llengua que mai va arribar a ser una realitat. Allò que en aquell moment era un joc, era, de nou, una perversió i conseqüència de la pressió estètica que vivim des de la infància fins al dia que estiguem mortes dins una capsa de fusta, on també ens maquillaran per tal d'estar guapes, no fos cas que acceptéssim la realitat com és.

I, tot i que és evident que el maquillatge està en un altre nivell de pressió social per encaixar (a diferència de la depilació, no fa mal, pot ser fins i tot gustós fer-ho de tant en tant), la qüestió és que per tot arreu vivim bombardejades de missatges que accentuen la pesadesa de la pressió estètica, aquesta idea que hem de modificar els nostres cossos plens d'errors que no ens permeten accedir al títol de dona perfecta. Un títol que és en realitat un parany, perquè mai hi arribarà ningú.

Avui, amb les xarxes socials, aquesta pressió s'accentua a través de filtres que modifiquen, amb un toc de dits, la teva cara real per convertir-la en allò que està de moda. La moda, però, canvia a la velocitat suficient perquè tinguis temps de consumir l'última tendència però no et satisfaci a llarg termini i tornis a consumir de nou passat poc temps.

Amb els cànons de bellesa, la innovació succeeix a una velocitat més lenta, no canvia cada temporada, però arriba. Les tendències van i venen. Tal com hem observat al llarg de la història, els cossos de les dones s'han comercialitzat de moltes maneres, i durant l'últim segle l'estàndard de bellesa ha variat entre siluetes primes (1920, 1960, 1990) i corbes (final de 1800, 1950, 2010). Podria dir-se que les últimes tendències no s'han reemplaçat entre si, sinó que només han agreujat les inseguretats. Les dones ja no poden estar ni grasses ni primes. I aconseguir l'estàndard de bellesa s'ha tornat gairebé impossible.

L'actualitat és plena de premsa del cor que informa, per tal que puguem continuar amb les nostres vides amb tranquil·litat, sobre famosos que, després de posar-se implants als glutis o al pit, ara se'ls treuen per problemes de salut, efectes inesperats, disconformitat amb la nova imatge o bé que la moda ha canviat i ara torna l'era *skinny* i desplaça la *big booty* que començava al voltant del 2010. Per això resulta tan pervers. No hi haurà dia, any o dècada que el nostre físic no encaixi en el cànon de bellesa establert o en la moda del moment. Val la pena, doncs, sucumbir a l'esclavitud de l'aparença si ni tan sols durarà més de deu anys?

Ja sigui per adquirir l'ideal, per mantenir-lo en el temps o per amagar la bellesa de la vellesa, els nostres cossos són un objecte de consum i el consumidor ideal per a la gran indústria de la cirurgia estètica. Minvar la nostra autoestima de manera que siguem més submises, insegures i obediènts és molt rendible.

Ara bé, el meu discurs no és una crítica per qui desitgi exposar-se a una intervenció quirúrgica o fer ús de punxades i altres mètodes de la indústria si així s'ho estima més. Cada persona és una vida, un món i un cúmul d'experiències i decisions personals de les quals ningú més hauria de fer-ne un judici. Per a moltes persones ha estat l'única manera que la societat cisgènere i heteropatriarcal en què vivim les accepti com són i puguin viure una mica més tranquil·les.

El que jo denuncio no és l'experiència individual de qui decideix modificar el seu aspecte, sinó la indústria de consum absolutament irresponsable i despreocupada per la salut mental de la població, disposada a fer el que calgui per augmentar els seus beneficis any rere any, tot i que això impliqui la infelicitat de la seva població i la posada en risc de la seva salut.

A Espanya es practiquen gairebé 400.000 intervencions estètiques l'any, segons estimacions de la Societat Espanyola de Cirurgia Plàstica, Reparadora i Estètica (SECPRE) i les clíniques de cirurgia estètica mouen més de 2.800 milions d'euros l'any, un 5,4% més que l'any 2018. L'edat mitjana d'inici d'un tractament de medicina estètica ha baixat dels 35 als 20 anys, segons un informe de la Societat Espanyola de Medicina Estètica. Un dels

motius d'aquest creixement és l'entrada d'un segment de la població que mai ha estat un client tradicional d'aquesta mena de clíniques: els menors de 26 anys. Cada vegada són més els joves que se sotmeten a aquesta mena de tractaments, influenciats la majoria pels estàndards de bellesa que consumeixen diàriament a les xarxes socials. Concretament, quatre de cada deu joves de la generació Z han passat pel quiròfan per canviar el seu aspecte físic. Així ho assenyalen els experts en un informe, on apunten que «l'aparició dels *selfies*, la difusió que té la medicina estètica en les xarxes socials i la influència que tenen aquestes sobre els joves han fet que els menors de 26 anys s'introdueixin en el món de la medicina estètica», una tendència que fa una dècada no existia.

Obsessionar-se amb l'aspecte serveix, molt sovint, per evitar enfrontar-se a altres malestars més profunds, i això passa tant amb pacients de cirurgies estètiques com amb joves que lluiten contra trastorns de la conducta alimentària (TCA).

És casual que hagin augmentat també els casos de TCA els últims anys?

En general, ser dona és un factor de risc a la vida, però ser dona, adolescent i amb baixa autoestima és un gran factor de risc de cara a patir un TCA. Les pacients de diferents hospitals reconeixen que les xarxes socials accentuen les seves inseguretats i no ajuden gens a superar la malaltia.

En definitiva, cada vegada ens agradem menys, des d'una edat més jove, i invertim més diners a modificar el nostre aspecte físic. I, és clar, algú se'n beneficia econòmicament.

Una vegada vaig tractar de calcular quants diners m'he gastat en els meus 29 anys de vida en depilacions làser, elèctrica, cera, crema depilatòria i fulles d'afaitar. Més que en els meus 29 anys de vida, hauria de dir entre els 12 i els 25 anys, el període en què vaig ser consumidora regular d'aquest mercat. Hi podríem afegir la cosmètica en aquest càlcul, però em limitaré a elements de tortura dolorosa, perquè, com he dit abans, l'altre cas pot ser de vegades un petit ritual i no provoca dolor físic.

La veritat és que no vaig saber treure'n resultats. Però segurament uns quants milers d'euros. I el meu no és un cas aïllat; feu-ne el vostre propi càlcul.

A quina associació sense ànim de lucre o per a la recerca d'alguna malaltia podria haver fet aquesta donació? Quants viatges podria haver fet amb aquesta quantia? O quants regals per a les meves amigues? Em podria haver pagat un màster, amb aquests diners? Probablement. Per no parlar del temps invertit en aquestes depilacions, en el qual podria haver vist moltes pel·lícules, llegit molts llibres, fet jardineria o simplement estirar-me i descansar de l'esgotadora tasca de ser dona.

I arran de les meves reflexions de joventut envers la pressió estètica i els nostres cossos com a objecte de consum, l'any 2016 va néixer Proyecto Tetas. Proyecto Tetas és una exposició feminista de fotografia, vídeo i missatges d'assetjament rebuts que lluita contra la pressió estètica i reivindica l'acceptació de la diversitat de cossos concretament a través dels nostres pits, que no només reben pressió estètica sinó que també són censurats, hipersexualitzats i convertits en un reclam de consum.

En el món hi ha 3.650 milions de dones. La visibilitat de les nostres tetes encara és força escassa. Quantes referències tenim sobre com són els pits de les dones? Quant s'assemblen aquests exemples entre si? Alguna vegada hem vist representada la figura de les tetes amb pèls? I les que han passat una mastectomia? I totes les que no són dins dels cànons de bellesa establerts? El projecte es planteja aquests interrogants.

Proyecto Tetas vol mostrar tot tipus de tetes. Petites, grans, caigudes, amb pigues, pèls, taques, estries, pírcings, tatuatges, cicatrius i de diferents ètnies. La publicitat, els mitjans de comunicació, el porno majoritari i altres vies d'influència no representen la realitat sobre quants tipus de pits existeixen. I no només això, sinó que afecten la visió i el judici sobre el propi cos, creen complexos en moltes dones i homes, sovint fins al punt del rebuig. Intentem trencar els cànons de bellesa i mostrar diferents cossos, normatius i no normatius, amb aquestes fotos, que tenen com a objectiu posar les cartes sobre la taula i exposar la diversitat i la complexitat que hi ha a través dels cossos de 60 dones que han participat en el projecte.

En guerra contra els nostres cossos

La necessitat de mostrar quants tipus de tetes existeixen neix de la voluntat de veure cossos reals i fugir de la cosificació i la sexualització amb la qual el sistema patriarcal ens carrega pel seu androcentrisme. El mercat capitalista utilitza la imatge dels nostres cossos com a estratègia de venda, però se'ns tapa i se'ns priva de llibertat quan no hi ha un interès econòmic al darrere.

«Mugró que no ven al mercat, el censura el patriarcat.»

Proyecto Tetas neix com a projecte artístic i es converteix, per a moltes de les voluntàries, en projecte social i, en alguns casos, terapèutic, d'acceptació del propi cos.

Proyecto Tetas neix des d'un impuls jove, artístic i feminista i es desenvolupa al llarg de dos anys amb la intenció d'expandir-se i travessar fronteres, socials i físiques, per reivindicar que si no tenim el control dels nostres cossos, no som lliures.

Quan desenvolupem un projecte per donar-hi visibilitat i trencar tabús, rebem censura a les xarxes i assetjament per part de més de 300 homes. Amb aquestes reaccions només reafirmem la idea que el projecte és necessari. Violència institucional cap al cos de la dona i en paral·lel assetjament masclista a través de les xarxes.

Proyecto Tetas parla de nosaltres, de cossos reals, de censura, d'assetjament i de lluita. En un inici el projecte volia trencar els cànons de bellesa, amb la voluntat d'ensenyar varietat de cossos, de mostrar les tetes que jo havia vist en la meua àvia i enlloc més, tetes afectades pel pas del temps i la gravetat, per haver donat aliment a filles, per haver viscut. És a dir, poder veure els diferents cossos des de la joventut fins a la vellesa, de com el pas del temps ens afecta corporalment.

Això va ser el 2016, quan vaig fer una crida a tota mena de dones, de totes les edats, constitucions i ètnies, per trencar els cànons de bellesa que envolten els pits. Però a poc a poc el projecte va agafar altres dimensions.

Mentre feia fotografies a les dones, es creaven espais de conversa i d'intimitat on compartíem experiències i reflexions. Les fotografies funcionaven

en alguns casos com a procés terapèutic, on es treballaven els complexos i es trencaven barreres personals. I de forma natural, va passar de la dimensió artística a la social. Va ser un procés preciós, d'unió entre dones, de converses sobre la nostra relació amb els cossos, les pors, els complexos, les voluntats i les històries de superació personal.

La meua experiència després de fotografiar més de 60 dones i els seus pits em diu que la gran majoria de dones tenen o tenim algun «però» sobre el nostre cos, tot i que hi ha una voluntat ferma d'estimar-se i acceptar-se. És a dir, totes voldríem acceptar el cos com el tenim, però és la mirada de l'altre la que ens genera complexos des de petites, la comparació. I jo encara diria més, és la mirada patriarcal i misògina la que construeix aquesta idea que les dones mai som suficients. Suficients per a què i per a qui?

Fins i tot les dones que encaixen dins d'aquest patró dels cànons de bellesa establerts són criticades si fan un reclam de la seva bellesa, si el deixen de fer, si en treuen partit o si no en treuen.

Si et preocupes per l'aspecte físic ets superficial, però si no ho fas ets una dona poc desitjable en l'imaginari col·lectiu. Si ets lletja, ets criticada per ser lletja. Si ets guapa, se't jutjarà tot el que facis per ser guapa. I no oblidem que, ja que ser guapa et dona un valor social, hauràs de fer tot el possible per no deixar d'encaixar mai dins aquesta categoria i viuràs encaixada a la idea de conservar la teua bellesa, una «qualitat» a perpetuar.

Si ets grassa, viuràs en un constant de mirades inquisitives sobre el teu cos, de judicis de gent grassofòbica que de sobte són especialistes mèdics i es veuen amb la potestat d'assenyalar com a «persona no sana» una persona que potser no té cap problema de salut. O de persones que et recomanen fer règims per aprimar-te per «estar millor»: «Reina, t'hauries de cuidar més», «Aprofita ara, que encara pots, i fes una bona dieta per aprimar-te», «Ets guapa de cara, aprofita i aprimat'».

Si ets prima, no viuràs tanta pressió com si ets grassa, perquè socialment no està tan mal vist en la nostra època, però no et pensis que t'alliberaràs dels comentaris, no. Si ets prima, tothom es veurà amb la potestat de comentar «com n'ets, de prima» cada vegada que et veuen, sense pensar

que potser no et ve de gust escoltar aquest tipus de comentaris, perquè tu potser ja menges bé, però com que «ser prima» no està mal vist, tothom et dirà amb la seva verborrea imprudent el que pensa del teu cos: «Ja menges bé?» «Hauries de menjar més, estàs feta un fideu.» «Nena, mira't, que se t'endurà el vent!»

Tant és com estiguem i tant és el que fem que sempre serem criticades pel nostre físic. Amb els pits passa el mateix. Si tens les tetes naturals, algun «defecte» els trobaran: pèls a l'aurèola?, caigudes?, mugrons massa grans?, talla massa petita?, talla massa gran?, els afecta la gravetat? Vaja. Si les tens operades seràs criticada i jutjada per haver-te-les operat també. És molt cansat, no creieu? Si bé és cert que totes som una mica grassofòbics, masclistes, misògins, racistes, classistes, capacitistes, perquè la societat així ens ho ha ensenyat (ja sigui pels mitjans, les pel·lícules, l'escola, les famílies o els amics), és la nostra responsabilitat fer-nos càrrec d'aquestes creences ignorants i canviar-les, qüestionar-les i lluitar-les per fer el món més amable per a totes.

El Proyecto Tetas em va ensenyar moltes coses. Després de dos anys fent fotografies, vaig aprendre molt i vaig conèixer dones molt interessants a les quals estaré sempre agraïda. No només durant la presa de fotografies, també m'han ensenyat i m'ensenyen coses cada vegada que faig una exposició.

Hi ha moltes dones que m'envien missatges preciosos que fan que el projecte tingui sentit, missatges d'agraïment o de suport al motiu pel qual vaig començar tot això. El fet de veure tantes tetes i tan diferents fa que altres dones i també homes assimilïn que no hi ha dos cossos iguals i que ja és hora que deixem de criticar tot allò que no s'assembla a les influències que tenim sobre com ha de ser el cos perquè sigui maco.

Tanmateix, també he après les conseqüències de fer un projecte així.

Amb la difusió del projecte va arribar la censura. Em van esborrar i tancar els comptes públics des dels quals difonia iniciatives com les penjades de fotos de tetes a Barcelona com a instal·lació reivindicativa i artística als carrers. Fins a quatre vegades vaig haver de començar de zero amb les xarxes socials, a més de rebre bloquejos que m'impedien fer ús de les

xarxes durant els períodes de temps que decidien les plataformes. I més endavant l'assetjament.

La hipersexualització del pit, i en general del cos de la dona, és també un dels eixos principals d'aquest projecte. Des que vaig obrir els comptes @proyecto.tetas, he rebut fins més de 300 missatges del tipus: «Hola, perras», «Envia'm fotos de tu despullada», «Envia'm fotos» o «Vols tenir sexe?». No és un fet aïllat, en són centenars.

Sempre dic que no lluito contra l'erotisme i la sexualitat dels nostres pits, sinó que fujo de la hipersexualització del cos per combatre-la. Que el fet d'estar fent topless a la platja no impliqui haver de treure't algun home cis de sobre que es pensa que busques sexe pel simple fet de no tapar-te els pits. Això, que pot sonar inconcebible, no està tan clar que no sigui així. És un fet real que hem experimentat moltes dones i d'edats diverses.

I per si tot això no fos prou, si ets dona i no ets blanca, la pressió estètica és doble. El cànon de bellesa és racista, perquè des dels orígens s'ha constituït a partir de la blanquitud.

Quan vaig ser al Japó, una nit vaig conèixer un grup de noies coreanes. Em van explicar que la gran majoria de noies de la seva edat estalvien molt per poder fer-se operacions que els permetran tenir millors ofertes professionals al llarg de la seva vida. Les pacients demanen gairebé sempre l'operació de la parpella superior (agregar-hi un plec per donar a l'ull un aspecte més gran i rodó i aconseguir un aspecte occidental), seguida de la rinoplàstia, com a segon tractament més demanat.

La diferència salarial més gran entre homes i dones dels països de l'OCDE es dona, casualment, a Corea del Sud. A Seül els edificis estan farcits d'anuncis de clíniques i fotos de dones que compleixen el cànon de bellesa femení asiàtic: ulls grans, pell blanquíssima, cara ovalada i llavis petits. I és que els estudis diuen que les dones que encaixen en aquest cànon troben millors feines.

Els cànons de bellesa blancs, imposats arreu pel colonialisme, són presents allà on vagis. A Ghana, la meua amiga Hawulatu m'explicava fa uns anys

En guerra contra els nostres cossos

què era allò que veia a la pell de tantes dones de Tamale, al nord del país. Als carrers era molt habitual veure dones amb taques blanques o blavoses a la pell dels braços, del pit i de la cara. El blanqueig (*bleaching*), un procés per aclarir la pell, s'ha convertit en una indústria de milers de milions de dòlars. La gent utilitza cremes i locions per obtenir un color de pell més clar en molts països d'arreu del món, però són especialment populars a l'Índia, a la Xina, a molts països de l'Àfrica i en alguns països del Carib. I especialment a Nigèria i Ghana, on hi ha alguns estudis que estimen que del 40% al 77% de la població d'aquests països fan servir aquests productes. Això equival a milions de persones, principalment dones, és clar. Algunes dones embarassades prenen pastilles amb l'esperança que el seu fill pugui néixer amb la pell més clara. D'altres apliquen la loció blanquejadora als seus fills quan són petits amb l'esperança que tinguin millors oportunitats.

Tornem al mateix tema: aquest negoci genera fortunes de milions i milions. Aquest mercat, una vegada més, fa sentir les dones que no són suficients i que han de canviar la seva aparença cap a l'ideal que ha establert l'home blanc.

A part de grassofòbics i racistes, els cànons de bellesa són gerontofòbics, no volen mostrar cap rastre de maduresa, d'envelliment o de deterioració. La pell ha de continuar llisa, sense cap arruga o marca, res que mostri el pas del temps.

Fa uns mesos ens reuníem diferents dones, d'edats diverses i professions variades, a l'Institut Català de les Dones per parlar de la pressió estètica. Activistes, artistes, comunicadores, estudiants. Totes amb un punt en comú: l'interès pel canvi, un canvi feminista des d'una perspectiva interseccional. Amb elles vaig aprendre coses amb les quals jo no convisc, com que quan ets mare t'adones que la roba i la talla de la roba infantil és més petita si la classifiquen per a nena que per a nen, tot i ser per a la mateixa edat, que els productes específics per a cabells afro costen el triple i que les opressions són diverses i acumulatives, però amb un tret comú: les dones sempre som les més perjudicades.

Personalment, estic en un punt en el qual advoco per valorar el nostre cos des de la funcionalitat i no des de la bellesa: la meva cara, les meves tetes,

la meva panxa, les meves cames, braços, peus, mans, coll, el meu cos està sa i això és el que realment importa. Si el teu cos està sa, ja tens un motiu per celebrar, pot ser que no sempre sigui així. Abraça't i estima't.

Soc una admiradora i contempladora de la bellesa, no us confongueu. Em fascina observar la bellesa visual i sonora, animal, vegetal, paisatgística i emocional. Però cada vegada veig més clar que per viure tranquil·les i convida bé amb nosaltres mateixes no cal tenir una relació narcisista com la que se'ns proposa en aquesta era del *selfie*. No és senzill, però és una via per no perdre gaire temps en l'única vida que tenim amb pensaments perniciosos que només beneficien grans empreses.

Necessitem continuar renovant i diversificant els referents per aconseguir ser una societat més sana emocionalment, que s'accepti tal com és o que, com a mínim, no es baralli amb el seu propi cos.

«No és el desig de ser bella el que està malament, és clar, sinó l'obligació de ser-ho —o tractar de ser-ho.» El que és acceptat per la majoria de dones com una idealització afalagadora del seu sexe és una manera de fer sentir les dones inferiors al que realment són. Perquè l'ideal de bellesa és administrat com una forma d'acte-opressió. Les dones són educades per veure els seus cossos en diferents parts, i per avaluar cada part de manera separada. Pits, peus, malucs, cintura, coll, ulls, cutis, cabell, etc. —i així cada cos és sotmès sovint a un irritable i desesperat escrutini. Fins i tot encara que algunes passin la prova, sempre les trobaran defectuoses. «Ni més ni menys que la perfecció», escrivia Susan Sontag.

ELS COSSOS RESISTIM

Tess Hache. Elli/ella/ell. Activista grassa, queer i tècnica d'igualtat de gènere. Elabora fanzins i projectes autogestionats com a forma de divulgació accessible, en els quals visibilitza els cossos dissidents a través de la fotografia i de les paraules. El seu treball s'enfoca en la grassofòbia i les violències estètiques, a més de dedicar-se a l'educació sexual integral.

«Glorifico el meu cos desbordant,
amb orgull, un orgull ben gros,
puc dir que el meu enorme cul
trenca tots els vostres esquemes,
perquè els meus sacsons es mouen
per sobre dels vostres límits,
perquè la meva grassor no és que
no pugui entrar en la norma,
és que no vol fer-ho
perquè el meu cos és resistència.»

Aquest escrit parteix de la vivència personal i col·lectiva de les persones a qui ens interpel·la de manera explícita la violència estètica. Així doncs, els malestars corporals i els complexos són una experiència universal que vivim totis, i és important posar-ho sobre la taula. Hi ha identitats i corporalitats que ens veiem exposades a sofrir encara més i des de diferents llocs, com ho són la grassofòbia, el capacitisme, el racisme o la transfòbia, en què la violència estètica passa a ser un dels diferents eixos de violència corporal que es poden patir.

Escrivia aquestes pàgines mentre viatjava amb tren. Tenia una idea molt diferent de com seria aquest text, fins que va passar el que vaig viure al vagó. Així que, finalment, he decidit que era rellevant també poder parlar de com s'encarna sobre les nostres pells tota aquesta violència.

Quan estava arribant a la parada següent, un home gras va recórrer tot el passadís del vagó per arribar a la porta. Una vegada que va sortir, un grup de dones i homes van esclatar a riure per qui acabava de passar, fent referència al seu cos gras. Vaig deixar de teclejar i em vaig treure els auriculars. No em sorprenia escoltar tot allò que van dir en veu alta entre riures, però no podia callar i formar part del silenci còmplice de tot el vagó. Em vaig girar i vaig alçar la mirada cap a ell, en veu alta els vaig interpel·lar, els vaig dir que si veien normal riure's d'una persona pel seu aspecte físic. Vaig notar les seves mirades de desconcert i avergonyides. La gent humilia i violenta perquè es creu amb dret a poder fer-ho, perquè ningú els diu res i es tolera que continuï passant.

Tant de bo pogués dir que la cosa va acabar aquí, que s'haguessin adonat que s'havien equivocat i ja està, en part va ser així per a tothom. A excepció d'un home, que considerava que tenia tot el dret del món d'avergonyir a algú pel seu cos i que segons ell jo m'havia ficat on no em cridaven, així que vaig ser el seu nou objectiu. Em va mirar i va començar a humiliar-me, amb amenaces i comentaris molt pejoratius: golafre, porca, grassa de merda, balena, etc. Cridava, era violent i no parava. Ningú va dir res en tot el vagó, hi havia mirades, però tothom va formar part del silenci còmplice. Després que l'home baixés, tampoc ningú va fer res. Estava sola, a la meua cadira, plorant i paralitzada.

Fins que no van passar els dies no em vaig adonar que aquesta situació havia estat una agressió, conseqüència d'una cultura que ha naturalitzat tant la violència estètica com la grassofòbia i que, en general, les persones es creuen amb el dret a opinar lliurement dels cossos aliens i a humiliar-los, perquè saben que en quedaran impunes.

Prefereixo parlar de violència que de pressió, perquè no és tan sols un sistema simbòlic que ens condueix a sentir-nos insatisfets amb els nostres cossos, sinó que també violenta directament les nostres identitats corporals, només per no correspondre amb l'ideal de bellesa i de producció que s'espera en aquesta societat.

Aquesta vivència em va transportar a una altra de semblant, encara que diferent, en la qual també vaig rebre grassofòbia. Tenia setze anys

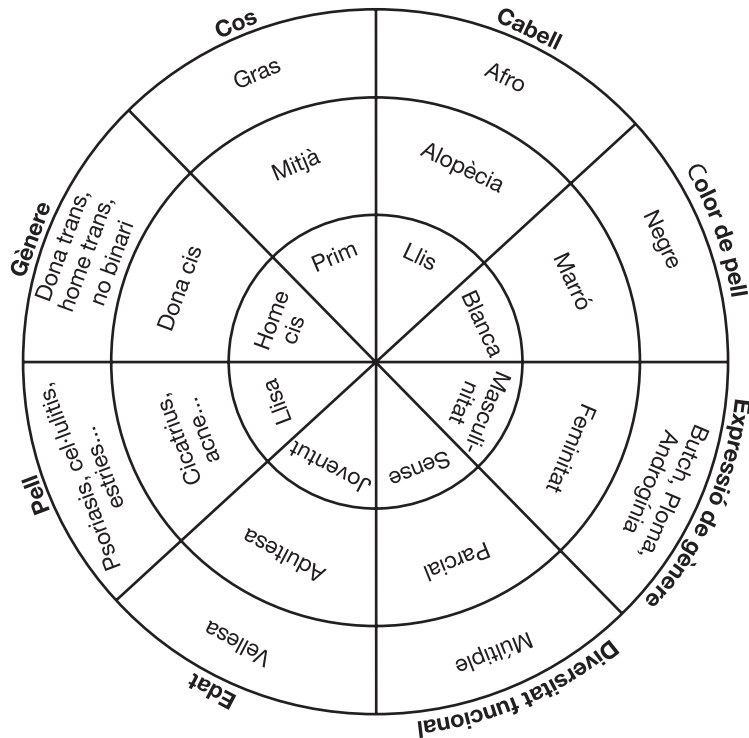
i m'havia atrevit a posar-me un vestit curt a l'estiu, vaig agafar el tren i, com de costum portava posats els auriculars. Van pujar tres adolescents i es van asseure al davant meu. Suposaven que estaria escoltant música i no el que deien. Entre mirades i riures, estaven comentant les meves cames: «com s'atreveix a posar-se un vestit», «quina vergonya», «mira quines cames té», «i com va a la platja?», «imagineu-vos-la en biquini», etc. Ho feien en veu alta, sense discreció i, òbviament, ningú va dir res. Vaig baixar unes quantes parades abans del meu destí, em vaig asseure a l'andana i vaig començar a plorar.

En aquell temps, estava començant a conèixer els feminismes i activismes corporals, tornava a agafar confiança en mi mateixa a poc a poc i anava acostant-me a allò que volia aconseguir: amor propi. Tant que em va costar arribar a posar-me un vestit curt i què poc em va costar tornar a sentir-me malament amb el meu cos. Això no va ser tot el que va passar, quan estava eixugant-me les llàgrimes i recuperant-me del que havia passat es va acostar una dona per preguntar-me com estava. Abans que li respongués, em va oferir una targeta seva i em va dir que volia ajudar-me, que treballava per a una marca de venda de productes per perdre pes, va començar a dir-me que em veia molt jove per estar així, que podia ajudar-me a veure'm més maca i a millorar la meva salut. Sé que sembla surrealista, gairebé impossible, però així va ser. Una dona adulta va interpellar una adolescent grassa mentre esperava a l'andana, per aconseguir una clienta assenyalant el seu cos de manera negativa i fent-la sentir malament. Vaig cancel·lar els meus plans i vaig tornar a casa, em vaig passar els dos dies següents sense menjar, tapant-me el cos tant com podia en ple estiu i sentint, una vegada més, que el meu cos era un problema que havia de solucionar. De qui és la responsabilitat?

Vivim en una societat on la bellesa s'ha tornat un sistema de valor, creiem que una persona mereix més respecte que una altra en funció del seu aspecte; també hi influeixen altres factors, però la imatge corporal és un dels més importants. A través de la violència simbòlica, hem configurat un imaginari social en què l'èxit està associat a una realitat identitària i corporal concreta, mentre que el fracàs s'associa a una altra realitat. Això s'ha incorporat dins del nostre pensament des que arribem a aquest món, com també els estereotips i els rols de gènere. El cos és també un constructe social, el

qual hem inundat de mites, estigmes i estereotips depenent de la forma, el pes, el color, la capacitat, etc. Tots els inputs del nostre entorn, fotografies en llibres i revistes, personatges de pel·lícules i sèries, videoclips, poemes, anuncis a peu de carrer, publicitat a la televisió, referents als llibres de text, contes i novel·les, refranys, cançons i molt més, ens han conformat un marc hegemònic del qual costa molt escapar. Tenim una concepció de qui és vàlid i qui no, i d'aquí neixen diferents formes de discriminació que travessen directament els nostres cossos, identitats i estètiques.

Inspirant-me en l'eina del cercle d'opressions i privilegis originat pel feminisme interseccional i en la idea del cercle màgic que va introduir l'antropòloga i activista Gayle Rubin sobre la jerarquització de les sexualitats i el càstig social, he creat un diagrama dividit en diferents eixos d'opressió-privilegi en relació amb les violències estètiques. Al centre, queda emmarcat allò que està més acceptat socialment, i allò que se'n va allunyant més és més susceptible de rebre diferents formes de discriminació corporal i estètica.



En guerra contra els nostres cossos

Aquest cercle és una aproximació, no recull tots els eixos ni tipus de cossos, però ens serveix com a referència per fer-nos una idea de com funciona el cànon de bellesa i com interactua amb les nostres identitats, corporalitats i realitats. Ens fa prendre consciència que, encara que a totes les persones ens afecta, no ho fa de la mateixa manera. I de la importància de ser conscients de la diferència sobre la percepció que tingui un cap a si mateixi amb la percepció social sobre un. Perquè encara que siguin dos factors que es correlacionen, no és el mateix encarnar un cos dissident que es troba en els marges de la norma que un que es troba dins la norma o a prop.

També és important poder posar en paraules quina és la visió que ens deixa l'imaginari social sobre els cossos i quins mites o estigmes se'ls ha atorgat. Per exemple, el cos prim està marcat com un assoliment, mentre que el gras com un fracàs. Hi ha tota una cultura que venera la primesa com a símbol de bellesa i salut, mentre que la grassor és titllada de lletjor i insalubre. Aquest tipus de violència estètica rep el nom de *cultura de la dieta*, una representació irreal dels cossos que ens empeny a aconseguir-ne un i a fugir-ne d'un altre. Tota aquesta cultura va acompanyada per l'estigma del pes, que és el pensament negatiu i ple de prejudicis que tenim sobre les persones grasses, la qual cosa genera un rebuig social cap a elles i una por enorme a engreixar. El cos gras s'associa a l'excés, a la gola, a l'avarícia, a la vagància, al descontrol, etc. Amb aquestes associacions i amb aquesta deshumanització, qui voldria ser així? I per què algú així hauria de merèixer respecte?

Les persones que habitem una corporalitat grassa no som els estereotips, mites i estigmes que la societat ens ha fet creure que encarnem. Ningú, independentment del cos que tingui, es redueix a una imatge globalitzada de com ens han fet creure que són els nostres cossos. Els estereotips de bellesa ens violenten, hem de visibilitzar-ne les conseqüències i començar a buscar maneres que ens apropin a una societat que sigui més amable amb totes les corporalitats.

«Les meves carns desmesurades avergonyeixen perquè ocupen espai,
aquell que no volen que dissidències i dones ocupem.
Renunciem a la norma, a encaixar i a formar part d'un
sistema que ens vol esborrar.

Els nostres cossos no són objectes de burla,
no som indesitjables.
Els nostres cossos no estan equivocats,
no són un problema a solucionar.»

Tenim normalitzades les bromes, les opinions i els comentaris sobre cossos aliens al nostre. La majoria no recordem la primera vegada que opinem malament sobre el cos d'algú. En canvi, sí que solem recordar la primera vegada que ens van deixar anar un comentari negatiu sobre el nostre cos i, fins i tot, tenim memòria de com ens va afectar o com es va impregnar a la nostra pell.

«Persones han opinat sobre el meu cos, cara o expressió de gènere al carrer, en algun espai o en xarxes socials.» Aquesta és una de les frases d'una dinàmica anomenada «mapa de privilegis i opressions» que fem en els tallers de sensibilització per a adolescents i joves, a l'entitat on treballo. Totis, en escoltar aquesta frase, fan una passa cap endavant, cosa que confirma que ningú queda lliure d'haver rebut una opinió no desitjada sobre el seu aspecte, sigui pel cos que tinguin, per característiques concretes del seu físic o per com s'expressen a través de la vestimenta, de l'actitud o de la gestualitat. Que els nostres cossos siguin objecte de burla és una constant que varia, però sempre ha estat aquí; i tot i això és inevitable no ser-ho, ja que, quan neix un bebè, una de les primeres frases que sol dir la gent del seu entorn és «Que lleig, ja es posarà bonic quan passin els dies». Tot just una persona comença a respirar entre nosaltres i ja és jutjada pel seu aspecte. Com anomenem a tot això?

La vergonya corporal, o més conegut com a *body shaming*, són tots els costums que giren al voltant de criticar i assenyalar els cossos. N'hi ha que ho defineixen com l'acte de ridiculitzar i humiliar a algú pel seu aspecte físic, però per a mi és una cosa que va molt més enllà. La vergonya corporal és una cosa que va molt més enllà d'aquest acte d'humiliació. És la veu que tenim al nostre cap que ens diu que no som persones prou belles, primes i desitjables. És que el primer pensament que tenim quan coneixem a algú sigui sobre el seu físic, tant si és positiu com negatiu. És comparar-nos amb altres cossos. És la decisió d'agafar una revista que parla sobre com ser més atractius o comprar un producte que promet aprimar, rejuvenir

o esborrar marques com la cel·lulitis o les estries. És tant sentir vergonya pel teu propi cos, com comparar-se i fins a avergonyir altres cossos. Més que un acte, és un mandat social que ens condiciona en les maneres que tenim de relacionar-nos amb la resta i amb nosaltres mateixis.

Aquest mandat forma part d'una estructura molt més gran, que és sexista, racista, classista, grassofòbica, capacitista, transfòbica i capitalista. El control cap a les nostres corporalitats és una eina de poder per sotmetre'ns, però és molt difícil que el mateix sistema pugui abastar per si sol el control de totes les persones. Per això, el *body shaming* és una de les estratègies que tenen les violències estètiques per assenyalar-nos i categoritzar-nos entre nosaltres, per convertir-nos en una espècie de policia del cos que ens manté en un estat d'alarma permanent, una hipervigilància que no ens permet poder habitar lliures i amb tranquil·litat els nostres cossos. Ens fan oblidar que som molt més que un cos, que el grau de bellesa no mesura el nostre valor com a persones i que tenim dret a poder existir sense encotillar-nos en una llista infinita de requisits per encaixar en l'ideal de bellesa perfecte i inassolible.

Hi ha una creença generalitzada que la vergonya corporal són coses de la infància i de l'adolescència, que després a mesura que vas creixent deixes de donar importància a l'aspecte físic, tant teu com dels altres. Això és purament un mite. Aprenen i reproduïxen els costums i les accions del que veuen al seu voltant. Ens escolten, ens senten. I, per desgràcia, les violències estètiques no són una cosa temporal, són una cosa sistemàtica i intergeneracional. Afecten més o menys segons com siguin els nostres cossos i de quines eines disposem per fer-hi front, però les conseqüències negatives que generen no sols afecta les infàncies i les adolescències, aquí és quan comencen a veure's, però no on acaben.

Ara tenim més present el *bullying* i se'ns fan molt més visibles les violències que sorgeixen entre l'alumnat, però és curiós que creguem que una vegada s'acaba l'etapa educativa, també s'acaba l'assetjament. El *bullying* és un reflex de les violències que operen en la nostra societat, la crueltat no és innata, s'aprèn, sobretot quan hem passat per alt violències i hem fet veure que no hi eren, com és el cas de les violències estètiques i la grassofòbia. El segon motiu més freqüent d'assetjament escolar és per raó

d'aspecte, específicament pel pes i la mida de les persones, però també per altres característiques físiques. A partir dels sis anys, les persones ja tenen la percepció que la paraula *grassa* o *gras* és un insult i, per tant, una cosa negativa. Hem convertit característiques de l'aspecte físic i de l'expressió personal en insults, en relació amb el pes, l'alçada, la vestimenta, la veu, la gesticulació, etc.

Totes aquestes paraules en forma d'insult ressonen a les aules, però ressonen molt més a fora. No podem dir que són coses de criatures i mirar cap a un altre costat, perquè precisament aquestes coses d'infants són coses d'adults que els hem ensenyat, sigui a casa, en xarxes socials, al carrer, a la televisió, etc. És la reproducció de l'imaginari social i hegemònic. És tan important sensibilitzar tant dins de les aules com fora i, sobretot, allunyar-nos d'una mirada adultocentrista que ens fa arribar a aquest pensament: que són coses de la infantesa i de l'adolescència i que, per tant, no tenen importància i no ens afecten, quan no és veritat res de tot això.

La promoció de l'empoderament i la prevenció de les violències estètiques han de ser un eix transversal i intergeneracional, que posi en el centre la problemàtica, mostri totes les seves esferes i faci visibles tots els malestars que ens generen, sense importar l'edat que tinguem. Així també podem desmuntar mites com que els trastorns de la conducta alimentària pertanyen a l'adolescència, quan cada vegada apareixen més en edats més primerenques i més adultes.

Llavors, a partir d'aquí, és impossible deixar de costat la vergonya corporal, que deixem d'assenyalar altres cossos, de comparar-nos, de criticar, d'insultar, de donar opinions sobre l'aspecte que ningú ens ha demanat? L'autora i activista Sonya Renee Taylor, en el seu treball, aprofundeix en el concepte i parla del *body shaming* com un xip que tenim incorporat gairebé de fàbrica, i per això desfer-se'n és molt complicat, però no impossible. Podem desaprendre hàbits que no ens fan bé per incorporar-ne uns altres que sí que ho facin, és començar a veure la vergonya corporal com un hàbit que tenim i que volem deixar de tenir.

Ara entenem millor què són les violències estètiques i com travessen unes altres, que a tothom ens afecten i que, a la vegada, podem ser partícips

d'exercir-les a través del *body shaming*, per exemple. És el moment de poder mirar-nos cap a dins, de posar presència en els nostres pensaments quan veiem i parlem de cossos, tant del propi com dels d'altres. D'aturar-nos uns segons o uns minuts per escoltar el que pensem quan veiem una revista de moda, un anunci de perfum, un cartell per baixar de pes a la farmàcia, quan passem per la secció de bellesa d'algun supermercat, quan veiem altres persones a la platja, quan em miro al mirall, etc. Vols canviar el teu cos? T'has comparat? Has pensat alguna cosa negativa d'un altre cos? Tots aquests pensaments i creences són normals, necessitem canviar-los, no vol dir que hàgim de castigar-nos o sentir-nos malament per tenir-los, però sí que podem prendre la responsabilitat que tenim en tot això per tractar-nos amb amabilitat, a la resta, però també a nosaltres mateixis.

Ser-ne conscients és el pas més important per poder anar modificant com s'ha incorporat la vergonya corporal en les nostres dinàmiques relacionals (amb el cos, amb els altres, amb el menjar, amb el moviment, etc.). Quan aquests pensaments surten a la superfície, podem fer-nos preguntes que ens ajudin, com per exemple, per què m'ha fet sentir malament amb el meu cos? Abans de veure aquest anunci o producte, en què estava pensant? És possible que aquesta persona també es compari amb altres? Com em sentiria si sabés que algú pensa d'aquesta manera de mi? Quan apareguin paraules i comentaris negatius sobre el nostre propi cos o el d'una altra persona, podem intentar substituir-los al moment per uns altres que siguin positius, fins i tot ajuda que no siguin necessàriament del propi cos, sinó de la personalitat, el caràcter, les aficions, etc., per recordar-nos a tots que som molt més que un cos.

Moltes vegades opinem del cos aliè, sense filtre, sense parar a pensar el que diem. La regla dels tres segons és una eina fàcil i molt útil que podem incorporar quan pensem o mirem altres cossos. Si el que direm sobre el seu aspecte físic no ho podrà canviar en tres segons, llavors és que no li ho has de dir. Per exemple, si algú té alguna cosa entre les dents, l'avisarem perquè això és ser amable, però si el que li volem dir és que no li queda bé el nou pentinat, que té molt borriçol a les axil·les, que s'ha engreixat, etc., els ho estalviarem, perquè totis tenim miralls a casa i sabem com és el nostre cos. També podríem preguntar-nos com ens afectaria a nosaltres si algú ens digués una cosa així. És important

que comencem a posar límits a aquests pensaments, per a poc a poc anar deixant de tenir-los.

És crucial que tinguem clar que treballar per eliminar el *body shaming* no significa que acabem amb les violències estètiques o que ens deixin d'afectar, però sí que ens ajudarà a poder teixir estratègies per fer-hi front i intentar poder tenir cura tant de nosaltres com de la resta.

DECLARACIÓ
DE COSSOS
REBELS

«Es resol també d'una maleïda vegada que l'amor propi és, sens dubte, l'única relació que realment importa i qualsevol que tracti de dir-te una altra cosa, no sap res de l'amor.»

Andrea Jenkins

Últimament ens han dit que l'amor propi és una cosa que hem d'aconseguir per compte propi, que tenir autoestima o no és una cosa que hem de treballar cada uni de manera individual, i que els malestars corporals que ens generen malestar emocional, inseguretats i baixa autoestima, es poden solucionar tenint amor propi. L'amor propi no és una meta a la qual calgui arribar, tampoc és una carrera o un viatge, és una essència que s'ha situat sempre dins de nosaltres mateixis, però que a poc a poc ens l'han anat arrabassant, fent-lo cada vegada més petit fins a arribar al punt de gairebé desaparèixer o fer-ho per complet. Que l'amor propi pugui tornar a florir de nosaltres no vol dir que ens protegeixi de patir violències estètiques i corporals, perquè l'amor propi no és suficient per erradicar un sistema que no ens vol esborrar. Tampoc és una responsabilitat individual que s'hagi d'autogestionar cadascú, la baixa autoestima, els complexos i altres malestars sobre el nostre cos tenen arrels comunes, per tant, estem parlant d'una problemàtica social, col·lectiva i que no ha de ser individualitzada.

De base, hem de comprendre que totis mereixem amor només pel fet de ser i que ens estimin bé. Quan comencem a ser-ne conscients, també s'inicia la cerca de sentir-nos millor amb nosaltres mateixis, amb el nostre cos, amb la nostra identitat. Un procés que és de tot menys lineal, ple

de contradiccions, d'anades i vingudes, de molta frustració, però també de molta comprensió. Sovint ens quedem amb el just per sobreviure i anar fent, ens quedem amb la tolerància cap a un mateix. I en aquesta tolerància ens trobem amb l'autoacceptació: després d'estar odiant cada part del nostre cos arribar aquí representa un respir per començar a acceptar allò que fins ara ens havia causat tant de rebuig. Però acceptar, què és exactament? És començar a reconèixer allò que hauríem volgut que fos invisible o que no existís, com els nostres sacsons, els grans, les estries, els genitals, el borrisol, la pell, etc. Veure-ho i reconèixer-ho com a propi, acceptar que també forma part de la nostra identitat i deixar d'odiar-ho. Però, tot i això, deixar d'odiar no significa començar a estimar.

En tota aquesta cerca, també ens topem amb la neutralitat corporal, que trenca el discurs que tots els cossos són bonics per deixar de pressionar-nos amb un missatge que és difícil sentir propi quan hi ha tant d'acte-odi adherit a la nostra pell. Sobretot quan no sols entra en joc l'autopercepció que puguem tenir, sinó l'estigma i la violència que rebem per habitar cossos que no entren dins dels ideals de bellesa. Especialment, les dissidències que habitem cossos grassos, trans*, migrants, amb diversitat funcional, negres, etc. És a dir, un cos concebut com a inacceptable, exclòs per un sistema que desitja el nostre esborrament, és difícil estimar-se quan volen que deixis d'existir. El que ens proposa el concepte de neutralitat corporal és eliminar la falsa creença que perquè ens estimin abans ens hem d'estimar a nosaltres mateixos, perquè independentment del nostre grau d'autoestima, tothom mereix respecte i que l'estimin bé. D'altra banda, també esborra la idea de forçar-nos a creure que el nostre cos és bonic sempre, perquè a vegades és impensable creure això, i és normal davant una societat que ens violenta tant. Es focalitza a comprendre que els cossos no existeixen únicament per ser bonics, sinó que hi són per poder viure i amb això ja n'hi ha prou per merèixer dignitat, cures i amor.

L'acceptació i la neutralitat corporal són mirades que estan bé, ens permeten tenir perspectives sobre el nostre cos que no són negatives, però ens permet traspasar la barrera de la tolerància? Arribar a l'estima de veritat?

Sempre m'ha agradat molt la mirada que té la paraula *reapropiar-se*. Em dona molta força perquè la sento col·lectiva, la sento com un motor de transformació, d'agafar tot allò que ens ha fet mal i fer-ho nostre, de resignificar tant de dolor per començar a reparar. Reapropiar-se ja no sols accepta, sinó que comença a accionar per fer front a tot l'odi que hem rebut, però n'hi ha prou d'agafar tot allò que ens han fet creure que és un insult o defecte i assenyalar-lo com a nostre?

Reivindicar-nos des dels marges, retornar la dignitat que mereixen les nostres identitats, sentir-nos part de les nostres xarxes o col·lectius, és molt important per als nostres processos per tornar a connectar amb l'amor propi que portem dins, però n'hi ha prou per aconseguir-ho?

Fins ara crec que puc dir que he acceptat la meva corporalitat grassa, que he après que el meu cos és vàlid encara que potser tinc dies en els quals no m'agradi el meu reflex en el mirall, també m'he reapropiat de la paraula *grassa*. I per a mi és necessari relacionar la meua identitat i el meu cos amb la idea que és bonic, perquè des de la dissidència comporta resignificar la bellesa i desconstruir els ideals. A més, sento que tinc una xarxa que em cuida i em recorda tot el que he anomenat, i no podem oblidar que l'amor propi, per sobre de tot, és una responsabilitat col·lectiva. Tot i això, he traspassat la barrera d'anar més enllà de tolerar el meu cos? Tu has passat aquesta barrera?

La tolerància és una merda, és l'espectre del que aguantem, no vull haver de suportar el meu cos, la meua identitat. Tampoc vull que em tolerin, això implica jerarquització, fomentar la tolerància, no és difondre el respecte mutu, és perpetuar la dicotomia de privilegiadis i oprimidis, és demanar permís perquè ens deixin existir i estar agraïdes que ens tolerin en comptes que ens violentin. La tolerància no implica deixar d'odiar, i molt menys començar a estimar.

Entre l'autoodi i les violències sobre els nostres cossos, és difícil poder superar el llinar de la tolerància, i quan aconseguim arribar a l'acceptació després de tant de patiment és un descans. Però, per què conformar-nos amb aquest respir, quan podem parlar d'amor i tendresa cap als nostres cossos i cap als dels altres?

En guerra contra els nostres cossos

La tendresa radical és una manera de pensar(-nos) i habitar(-nos) des d'un lloc més amable, és una manera de viure i un conjunt de pràctiques que ens permetran poder abraçar la nostra vulnerabilitat, acollir-la i transformar-la en resistència.

També és recuperar aquest amor genuí i sense prejudici, sentir-lo i donar-lo sense que ningú hagi de complir una sèrie de requisits, sense esperar res a canvi i basat en una reciprocitat. Apropar-nos a aquest amor no sols és una qüestió de començar a estimar-se, sinó també de començar a estimar a lis altres.

I com vaig llegir una vegada en un llibre de Magda Piñeyro, que deixin de dir-nos estima't i que comencin a dir-nos t'estimo.

No podem solament focalitzar-nos a aprendre a estimar-nos, sinó també a aprendre a estimar i respectar la resta de cossos i d'identitats, perquè és important que per habitar(-nos) d'una manera més amable puguem habitar en un lloc que sigui més amable, i això és responsabilitat de totis. No oblidis que el teu cos és revolució, és llar i és tendresa.

GRASSOFÒBIA I ADOLESCENTS: COM HO FEM?

Candela. La cooperativa CANDELA és una entitat sense ànim de lucre fundada l'any 2004 a Barcelona amb l'objectiu de contribuir a una transformació social basada en l'educació en valors amb perspectiva feminista i comunitària, i amb un model de treball horitzontal i cooperatiu.¹

Reflexions inicials: què és la violència estètica i la grassofòbia

Tenim una llarga bibliografia al voltant de la violència estètica, què és, com funciona en la nostra societat i com ens repercuteix a totis. Recursos que molt ben elaborats fan menció a com aquesta violència afecta principalment o especialment les dones i les identitats dissidents de gènere. Una bibliografia molt enriquidora que prové de diferents àmbits de la societat, passant per l'àmbit acadèmic, articles d'àmbit educatiu, periodístic, projectes i propostes institucionals, i tot un seguit de narratives i discursos que provenen de les lluites feministes, transfeministes i dels moviments *antigrassofòbics*, dins i fora del territori espanyol. Adjuntarem al final una bibliografia àmplia d'articles, llibres i materials audiovisuals per poder consultar i ampliar coneixements sobre aquesta temàtica; però en aquest apartat volem reflexionar sobre com actuen aquesta violència estètica i la grassofòbia, i com s'entrellacen entre si.

¹ Escriuen l'article:

Carme Duran Alcaide. Graduada en Antropologia Social i cultural. Imparteix tallers d'autodefensa feminista per a adolescents i dones, i ha treballat a Candela fent intervencions a centres educatius.

Carmen Atienza del Castillo. Educadora de lleure amb infants i adolescents, especialitzada en l'acompanyament de persones amb diversitat des d'una perspectiva feminista. També assessora joves dins del projecte La Lore, espai jove sobre relacions, sexualitat i gènere de Candela.

Laia Sanz Bastons. Llicenciada en antropologia social i cultural, i amb estudis de producció i gestió cultural i comunicació. Coordina l'àrea de comunicació de Candela i forma part de l'equip del projecte Lore.

En guerra contra els nostres cossos

Si haguéssim d'explicar, d'una manera inicial, què és la violència estètica podríem desglossar-ne el funcionament de la manera següent:

Vivim en una societat (amb unes cultures) i en una època històrica en les quals hi ha una definició clara i tancada de quins són els cànons o patrons de bellesa vàlids, perfectes i desitjables. I en conseqüència hi ha uns cànons o patrons oposats de bellesa no vàlids, no perfectes i modificables, o millor dit, corregibles. Existeixen uns cossos hegemònics, és a dir, uns cossos que tenen més jerarquia (social, laboral, econòmica, sexoafectiva...) que d'altres i uns cossos que estan per sota d'aquells. Per tant, no és possible mirar la diversitat de cossos des d'una pretesa horitzontalitat i igualtat.

Aquests cànons i patrons viuen en les persones i repercuteixen en les nostres maneres de relacionar-nos perquè hi ha un seguit de mecanismes que funcionen com a generadors i recordatoris continus d'aquests cànons o patrons de bellesa. Des dels mitjans de comunicació, la indústria musical, el món de la moda i els cosmètics, la publicitat, els discursos mèdics i pseudomèdics sobre la salut o les xarxes socials.

Davant aquesta situació totis les persones i especialment les dones i identitats dissidents de gènere, patim aquesta violència, som educadis sota aquest prisma i ens nodrim contínuament dels seus estímuls. La conseqüència que té la violència estètica damunt els nostres cossos és una pressió constant sobre ells, un rebuig, un qüestionament, una comparació permanent, i tot un seguit d'inseguretats i violències envers els nostres cossos.

Individualment, aquesta violència ens pot afectar psicològicament amb patiment mental, en la nostra relació amb el menjar, l'esport o activitats d'oci que impliquin moviment, en les nostres relacions socials i el nostre imaginari col·lectiu de què és vàlid i què no, entre altres efectes. Col·lectivament, aquesta violència genera un control continu dels cossos externs, sentir-se amb la legitimitat d'opinar sobre ells, i ens condiciona negativament la manera en què ens relacionem i com jutgem els altres cossos. Podríem dir que són un seguit de pressions que condicionen la nostra realitat i que ubiquen el nostre cos dins un marc referencial i una estructura que li dona significat i ens limita.

Cal remarcar que la violència estètica està ubicada dins el patriarcat, el colonialisme i el capitalisme, i també dins una estructura capacitista, és a dir, on unes capacitats físiques i cognitives tenen més validesa que d'altres. Dins una estructura grassofòbica, per tant, l'èxit, la validesa i el desig és estar magre. I dins una estructura racista, on la blanquitud representa bellesa.

Un dels principals patrons de la bellesa hegemònica actual és estar magres, juntament amb ser joves. Una de les lluites més importants dels inicis dels moviments *antigrassofòbics* va ser diferenciar la grassofòbia com a sistema de la violència estètica de la grassofòbia.

Cal diferenciar i aclarir que la violència estètica és una part de la grassofòbia, però és només la punta de l'iceberg d'una opressió més gran. És a dir, la grassofòbia no és únicament una opressió estètica, sinó que és una opressió sistemàtica en què les persones grassis són excloses i violentades no només per no ser dins els patrons de bellesa, sinó per ser grassis.

Podríem definir la grassofòbia com el rebuig, l'odi i la violència a les persones grassis pel fet de ser grassis. Per tant, és una estructura que ens afecta a totis les persones, siguin o no grassis, però que té unes conseqüències directes en la vida de les persones grassis. És molt important entendre, per poder seguir amb la lectura de l'article, que totis, grassis i primes, tenim una grassofòbia interna o interioritzada i que és possible que necessitem un llarg temps per detectar-la i adonar-nos de com ens afecta i com, a partir d'aquesta grassofòbia interna, potser reproduïm missatges i accions grassofòbiques. Totis les persones hauríem de fer-nos aquest exercici d'escolta, i com a adultes que treballem amb adolescents i joves, si no ens fem aquestes reflexions irremeiablement els farem arribar missatges grassofòbics. La grassofòbia actua en els àmbits més simbòlics i identitaris, i en els àmbits més estructurals i quotidians.

Per entendre com ens afecta, algunes persones grassis que treballem a Candela vam decidir trobar-nos per reflexionar sobre les nostres vivències i vam resumir que:

Les persones grassis tenen clar que són grassis i que això no és acceptat ni vàlid. No només ho tenen clar pels patrons de bellesa que dèiem abans,

sinó també perquè falten referents grassis positius. A les pel·lícules, sèries, i possiblement a gran part de la vida quotidiana, les persones que veiem «fent de grassa» actuen i viuen dins les característiques hegemòniques de ser grassa, parodiades i complint tots els estigmes i supòsits del que ha de ser una grassa. Per tant, trobem com la grassa de la pel·lícula no lliga, però quan es fa magra sí, o és la més simpàtica de la pel·lícula perquè és l'únic que pot ser i aspirar a ser si vol encaixar. Una persona grassa és entesa com una persona no vàlida, que no té èxit, que és una persona vaga, amb problemes de salut, no és desitjable ni té desig, i que està grassa perquè no té força de voluntat. En el sistema de salut és vista com a potencial persona a fer dieta i serà el primer que veurà el metge quan entri per la porta, i les possibilitats que l'atenguin amb cura i seguretat i li facin les proves adequades dependrà de les reflexions i dels coneixements previs que hagi fet el personal sanitari.

Pel que fa a la seva alimentació, un gran percentatge de persones grassis han fet dieta en algun moment de la seva vida i tenen molt incorporat el control de l'alimentació, la por a menjar de més, la centralitat de l'alimentació i no abusar durant algunes festivitats familiars com Nadal. Tenen clar que l'expressió «estic menjant com una grassa» vol dir estic menjant molt perquè pel que fa a l'imaginari les grassis mengen més, i també tenen present la seva por a menjar en públic i a expressar el plaer de menjar.

Els espais poden ser grassofòbics? I tant! Els mitjans de transport reproduïxen la grassofòbia en el seu mobiliari, igual que els bars, restaurants, cinemes, lavabos, cadires, dutxes de gimnasos i un llarg etcètera. Hi ha una sensació constant que si una persona grassa seu en una cadira al bus o al metro la persona del costat pensa: «ai, una grassa havia de ser, ocupa molt d'espai»; quan en realitat el que desitgem és que pensi que el sistema de transport no està adequat per a totes les diversitats corporals. Òbviament, no tan sols a les persones grassis els succeeix aquest tipus de violències als transports públics, els col·lectius de la diversitat funcional lluiten des de fa anys per un sistema de transport i una ciutat que possibiliti i permeti la seva mobilitat.

L'accés al món laboral és limitant i limitat, ja sigui perquè no es dona el perfil hegemònic estètic o perquè en veure la persona o inclús una fotografia ja

donen per fet una sèrie de característiques associades a l'obesitat, com per exemple que no és àgil o que és una persona mandrosa o deixada. Seguint en aquesta línia, el món de l'esport, les arts marcial, les meditacions i la dansa també és i ha estat sempre un espai de grassis, però ens costa pensar en referents perquè aquests no són visibles. Pel que fa al camp del disseny ens costa imaginar persones grassis tenint sexe, sent desitjables i desitjant, ja que sempre ens han dit que una persona grassa no és *sexy*, o si ho és forma part del món dels fetitxes i, per tant, del que és estrany i innombrable (també invisible). Per acabar no podem deixar de fer menció a la quantitat de mirades i d'assetjament que reben les persones grasses en l'espai públic; i del fenomen dels filtres en les xarxes socials i les operacions de cirurgia estètica com els balons intragàstrics i com s'està invertint diners, recerques i recursos per trobar una diversitat de maneres per fer aquestes operacions menys complicades i més accessibles; unes investigacions científiques dins el discurs de la salut on el pes ha de ser un dels pilars més importants de la salut.

Tot això s'emmarca dins una reproducció contínua de discursos d'odi i de rebuig. Tenim clar que amagrir-se és un premi, és un esforç valorat i exigit, i que ningú vol ser grassa.

Cada vegada estan sorgint més iniciatives que qüestionen la grassofòbia (trobareu informació en aquest sentit al final de l'article), però paral·lelament és omnipresent a tots els nostres àmbits i relacions socials, als nostres costums, a la nostra educació, al nostre oci i sobretot al nostre imaginari. I com succeeix amb altres tipus de qüestionaments com l'antiracisme o el feminisme, un posicionament crític i de confrontació a la grassofòbia està generant respostes d'odi cada vegada més violentes.

Què passa amb les adolescents

Volem fer una reflexió basada en l'experiència d'algunes educadores i en la nostra intervenció directa en el món adolescent i jove des de fa divuit anys. La cooperativa Candela, acció comunitària i feminista, du a terme un taller on parlem dels cànons de bellesa titulat «El meu cos no entén de cànons». En aquest taller incorporem debats sobre la grassofòbia per fer-la visible

i també visibilitzar alguns mites. A part d'aquest taller específic n'hi ha d'altres on incorporem d'una manera més puntual una visió crítica de la violència estètica i de la grassofòbia.

A partir d'una sèrie de tallers fets aquest curs voldríem fer un petit resum de què ens trobem a les aules en relació amb la violència estètica i la grassofòbia i quins mecanismes tenim la comunitat educativa per fer front a algunes situacions.

Això no pretén ser una etnografia exhaustiva, sinó més aviat unes reflexions sorgides després de tallers que ens permeten veure una part de la situació d'aquest circuit educatiu.

Què passa a les aules. Reflexions de l'alumnat

Discursivament ens estem trobant una presència molt forta del culte al cos i l'esforç per «aconseguir» l'èxit i tenir el cos que creuen que voldrien. Això conviu a la vegada amb una forta crítica als estereotips de gènere i als cànons de bellesa. El món adolescent està vivint un entorn molt immediat, molt ràpid i molt absorbit per les xarxes socials, la informació i els discursos; aquesta amplitud informativa permet la possibilitat d'aquesta polaritat i la coexistència de la diversitat de discursos. Creiem que les xarxes socials els permeten conèixer nous referents i, per tant, noves percepcions dels seus cossos; però a la vegada les xarxes permeten generar imatges irreals dels cossos a partir de tot un seguit de retocs i filtres fotogràfics que poden arribar a generar disfòries amb la realitat corporal.

Troblem una identificació clara dels cànons de bellesa amb fortes crítiques a aquests i a la grassofòbia, però al mateix temps algunes dificultats i resistències per analitzar i comprendre la violència estètica com a estructura. Ens estem trobant un alumnat divers, tant nois com noies i de diferents edats, que assumeix tenir molt complexos corporals així com una preocupació constant pel seu cos.

Pel que fa a l'assetjament per qüestió de corporalitat, les persones grassis continuen sent insultades de manera despectiva emprant el nom d'animals

com vaca, hipopòtama, porca, etc., sobretot quan són més petites. Quan són més grans, el que més detectem i més impera és molta por i molt rebuig cap als cossos grassis i també molta por i molt rebuig de ser-ho. Una de les grans pors i inclús uns dels motius quan anem a fer tallers és que hi ha hagut indicis d'actituds i pràctiques de risc de l'alumnat respecte a trastorns alimentaris. Actualment la relació entre sobrepès-obesitat i trastorns alimentaris continua sent una tríada molt perillosa, on cada element és causa i conseqüència de l'altre. Una de les principals demandes per treballar aquests temes des d'una visió més crítica és intentar trencar aquesta tríada i deixar de veure'n la causalitat. Alguns dels temes treballats amb les adolescents i les joves és no criminalitzar els trastorns alimentaris sinó ubicar-los dins la grassofòbia i treure'ls la culpa i la responsabilitat individual. També és important ampliar la visió que tenen del seu cos i que es qüestionin què els agrada del seu cos i què els permet fer el seu cos, més enllà de l'estètica.

Què passa amb el món adult. Com ho fem?

Com ho hem de fer les persones adultes si formem part d'aquest engranatge educatiu i ens volem repensar com dur a terme una educació menys grassofòbica i amb menys violència estètica? Com ho fem si més enllà de l'educació reglada volem incloure en els nostres centres de treball o en les nostres vides aquest tipus d'enfocament?

Ens passem molt temps posant la mirada en l'alumnat o en les adolescents i les joves, fent tallers de prevenció i actuant quan hi ha casos d'assetjament, o oferint una visió *body positive*, que evidentment és insuficient i necessita una mirada crítica. El que nosaltres proposem és que les persones adultes i referents que esteu llegint aquest article feu l'exercici de dur la mirada cap endins i comencem per pensar-nos primer nosaltres i els nostres prejudicis, estigmes i creences, i així poder anar teixint una educació més empàtica i integral. Cal sortir un moment del discurs «els joves són més masclistes o més grassofòbics que abans»; aquest és un pensament adultista que ens allunya de la nostra pròpia responsabilitat i ens fa oblidar que els joves són els que estan aprenent.

Deixem aquí un seguit d'idees, consells o reflexions que poden ser d'utilitat:

- ✱ Primer de tot, és important que ens aturem a pensar sobre la nostra pròpia estructura i el nostre imaginari i repensem, revisem i ens preguntem quina visió tenim com a persones adultes. Què he viscut? Què he rebut en aquest sentit? Com crec que miro els cossos de les altres persones? Com d'interioritzat tinc alguns d'aquests aspectes grassofòbics? Tinc interioritzada la violència estètica i la grassofòbia? Em preocupo contínuament pel meu pes? Faig comentaris perquè em preocupa la salut de les persones grassis del meu entorn? De quina salut estic parlant? Em falten coneixements sobre el tema? Tinc recursos pedagògics per encarar-lo? Només fent-nos aquest tipus de preguntes, reflexionant amb nosaltres mateixes, sentint les nostres pors i els nostres desitjos, podrem acompanyar positivament l'alumnat.
- ✱ Una vegada he analitzat el meu propi bagatge, cal introduir en el meu llenguatge vocabulari *antigrassofòbic* i que no reproduïxi la violència estètica sobre els joves amb qui em relaciono. Donar sentit a les paraules i al seu ús; si ens trobem davant de situacions en què es fa servir la paraula *grassa* com a insult ensenyarem que *grassa* no és un insult, és un tipus de cos més i que és important deixar de donar-li aquest ús despectiu. Òbviament, aquesta feina és de formigueta i anirem molt lentament, però per algun lloc es comencen les grans transformacions. Una altra pràctica que podem tenir present pel que fa al llenguatge és no relacionar *grassa* amb menjar molt, per tant, si dic o escolto «estic menjant com una *grassa*» considerem que aquesta frase només la pot dir una persona grassa; perquè per menjar com una grassa s'ha d'estar grassa, igual que per menjar com una persona de cabell ros has de tenir el cabell ros. Són petits detalls lingüístics que ens poden ajudar a desconstruir el nostre imaginari i el de les persones del nostre voltant.
- ✱ És crucial no parlar de dietes ni de la preocupació del meu pes davant l'alumnat i no donar per fet que una persona grassa està fent dieta perquè l'estem veient menjant fruita. Trencar el principi bàsic

que els cossos grassis són insans i mengen menys saludablement, en comparació amb els cossos magres, que mengen saludablement.

- ✱ En relació amb el que hem dit abans, podem començar també per deixar de fer comentaris sobre el cos de les persones en general i en concret quan hi ha variacions de pes. No sabem les històries vitals de moltes persones del nostre entorn i comentar sobre els seus cossos pot generar molta violència. Per exemple, hi ha persones que poden aprimar-se perquè estan passant un moment depressiu, ansiós o una malaltia, i si no ens ho treballem és possible que li fem un comentari premiant el seu nou pes malgrat que s'hagi aprimat per una situació que li pot generar patiment. De la mateixa manera podem tenir cura dels comentaris que fem en veu alta sobre la nostra grassofòbia interna, com per exemple comentaris de si «estic menjant molt o poc» sobretot si soc una persona prima. Les adolescents i joves que estan al nostre voltant estan escoltant contínuament aquest tipus de comentaris i rebent aquests missatges sobre «el control» del menjar.
- ✱ Cal també entendre, preguntar i investigar quines imatges veuen els alumnes fora de l'aula, al carrer, a la publicitat, a casa seva, quantes dietes han vist anunciar i quantes dietes han vist fer a les seves mares, i prendre'n consciència. Com són els seus referents de xarxes socials o de les sèries que veuen. Veure aquesta realitat des d'una mirada crítica, per descomptat, i fer una reflexió crítica sobre l'efecte que té l'estructura en ells, ens permetrà entendre més els seus malestars i pressions. És interessant que veiem que elles estan rebent tota aquesta estructura del món adult i que la violència estètica no tan sols ens diu quins cossos són els vàlids pel que veiem, sinó també pel que no veiem. Si no veiem referents amb el nostre tipus de cos fent coses, aquest no existeix i no es vol que existeixi.
- ✱ Si estem treballant a les aules o en espais amb joves podem fer petits moviments per anar reduint la grassofòbia de l'espai. La grassofòbia, com bé hem dit abans, és un element omnipresent, per tant, està molt bé que acollim i que fem prevenció davant l'assetjament, però cal valorar com és l'espai en què estem i si aquest per si mateix reproduceix i permet la grassofòbia. Alguns exemples

sobre com millorar els espais en aquesta direcció són: mirar com està disposat el mobiliari del nostre centre, com són les cadires i si hi ha prou espai entre si, com són els passadissos, els banys o els uniformes, si són elements adequats per a totis les corporalitats que transiten aquest espai i si totis s'hi poden sentir còmodes.

- ✱ Podem comprovar si en els materials que estem fent servir a l'aula per ensenyar apareix diversitat corporal. És a dir, hi ha cossos grassis al nostre temari que no sigui per explicar l'obesitat infantil? Expliquem a biologia una salut integral? A història és present la història dels patrons de bellesa? És interessant cercar recursos gràfics i audiovisuals on aparegui gent grassa i diversa fent coses i així poder, com dèiem abans, generar referents visibles i positius d'altres corporalitats.
- ✱ Parlar de la salut des d'una perspectiva més integral incorporant altres valors de l'entorn com pot ser la salut mental, la posició sociocultural, les tradicions, l'accés al sistema mèdic o les situacions familiars mateixes. L'àmbit de la salut és i ha estat sempre un àmbit molt grassofòbic; us animem a conèixer el treball de les nutricionistes Raquel Lobaton i Ilana Borovoy per poder desconstruir algunes idees relacionades amb la salut i l'obesitat. Hem crescut amb la idea que una persona grassa és insana i que té o tindrà problemes de salut, i des d'aquesta perspectiva falsament científica o esbiaixada ens sentim legitimats per opinar i donar per fet els seus hàbits. Nosaltres apostem per deixar de relacionar obesitat amb problemes de salut, sortir del discurs mèdic i preguntar-nos si el que entenem per salut és un cos que segueixi els estàndards de pes i altura segons el que ens diu el sistema mèdic i l'índex de massa corporal (IMC). O si la salut està relacionada amb altres indicadors com l'accés a l'alimentació, la salut mental, els suports emocionals que tenim, l'accés a l'educació, etc., entre d'altres. Si ens guiem pels indicadors mèdics, generalitzem i veiem un cos grassa com insà i un cos magre o prim com sa. La nostra diagnosi visual ens genera un estigma sobre la salut de les persones que ens impedeix mirar amb cura i crítica cada persona i cada situació.

- * Pel que fa a les àrees esportives, nosaltres apostem per una remodelació immediata de l'educació física del sistema educatiu. Si això encara no és possible, podem plantejar-nos quin tipus de proves són necessàries i quines no, quin discurs predomina en el nostre centre educatiu, quin és l'objectiu d'aquesta assignatura, i proposar una educació física que incorpori una salut integral i una reflexió *anti-grassofòbica*.
- * Volem acabar aquesta llista de consells adreçant-nos, una altra vegada, a les adultes que estem llegint i escrivint aquest article. Si una persona et diu que és grassa no li diguis que no ho és. Les persones grasses estem tota l'estona rebent estímuls sobre que els nostres cosos no haurien d'existir i que hem de fer dietes; per tant, si en algun moment alguna persona del teu entorn decideix apropiat-se i dir, «val, soc grassa, grassa o gras», i s'autoanomena amb aquest adjectiu, és important que no neguem aquesta identitat amb comentaris que intenten ajudar dient no, «no estàs tan grassa», «potser estàs una mica rodoneta» o «és que ets d'ossos grans». El que estem fent amb aquests comentaris és reforçar la idea que ser grassa, grassa o gras és dolent. El que volem reforçar i on volem arribar és que la paraula grassa, grassa o gras sigui considerada un adjectiu més i no un insult.

A Candela pensem que les possibilitats de transformar i prevenir l'assetjament grassofòbic a les aules i, en general, de transformar la grassofòbia, és una feina lenta que ha de començar des de les adultes. Hem de qüestionar i transformar els nostres prejudicis, les nostres idees i l'entorn on estan aprenent les joves. Hem de formar-nos i nodrir-nos dels discursos *anti-grassofòbics* i incorporar alguns consells transformadors no només davant situacions grassofòbiques, sinó en les nostres pràctiques quotidianes.

Bibliografia consultada i recursos

Llibres:

- ÁLVAREZ, Constanza. *La cerda punk. Ensayos sobre un feminismo gordo, lésbico, anticapitalista y antiespecista*. Trío editorial (2014).

En guerra contra els nostres cossos

- PIÑEYRO BRUSCHI, Magdalena. *Guía básica sobre la gordofobia*. Instituto Canario de Igualdad. Govern de les Canàries. (2020)
- PIÑEYRO BRUSCHI, Magdalena. *Stop gordofobia y las panzas subversas*. Ed. Zambra; Baladre (2016).
- PIÑEYRO BRUSCHI, Magdalena. *10 gritos contra la gordofobia*. Ed. Vergara (2019).
- AUTORES DIVERSES. *(h)amor⁸ gordo*. Ed. Contintametienes (2023).

Fanzins, articles i materials:

- <https://komandogordix.noblogs.org/fatzinoteca/>
- <https://cuerposempoderados.org/materiales>
- <https://torcedurasybifurcaciones.org/que-somos/>
- <https://lalore.org/category/gordofobia/>
- <https://nus.coop/violencia-estetica-i-grassofobia/>
- <https://www.social.cat/opinio/15508/trencar-larmari-de-vidre-curar-se-la-gordofobia-internalitzada>
- <https://lalore.org/carteleria/>

Material audiovisual:

- <https://www.youtube.com/watch?v=6dWRMaIIAG8>
- https://www.youtube.com/watch?v=tb_8awBtPao
- <https://www.youtube.com/watch?v=fG-LoauzQPo>
- https://www.instagram.com/p/CKCaw7HoWHg/?utm_source=ig_web_copy_link

DE LA VIOLÈNCIA A L'ACCEPTACIÓ DEL PROPI COS: EL MEU CAS

Cristina Haro (@la_tineta). Dissenyadora d'interiors, model i creadora de contingut a xarxes socials, on comparteix el seu dia a dia com a model i dona, especialment com a dona grassa. Dona visibilitat als cossos per poder-los normalitzar i lluitar contra els cànons de bellesa imposats a xarxes socials.

La pressió estètica i la seva violència

La pressió estètica com a tal és real, la trobem en el dia a dia a la nostra societat vulguem o no, la veiem o no. Podríem fer l'exercici mental d'intentar analitzar un diari, la televisió, o qualsevol aspecte de les nostres rutines per adonar-nos que hi ha accions que són tan habituals i que tenim tan interioritzades que ja les hem considerades normals. Però, què és normal? Fins a quin punt el que fins avui hem considerat normal i acceptat, si fa mal a altres persones, no ho hauríem d'intentar canviar? Per mi la pressió estètica passa de ser només això, pressió, a ser violència, ja que és un terme que engloba moltes discriminacions, una de les quals és la grassofòbia (en castellà *gordofobia*, que potser seria el terme més usat), que en el meu cas és una de les que més m'afecta com a dona grassa.

Per mi la base per combatre els temes discriminatoris és l'empatia. Crec que és una molt bona arma per lluitar contra les injustícies estètiques i per això m'agradaria explicar-vos una mica la meva història o trajectòria com a model, com a comunicadora en xarxes socials, però en definitiva com una dona normal amb un cos gran amb el qual convisc des de ben petita.

Un dels punts més bonics que obtinc de les xarxes és sens dubte el suport que trobes de noies que no coneixes de res, que en molts casos no ens arribarem a veure mai en persona, però que ens sentim identificades les

unes amb les altres; també amb molts nois que busquen igualment el seu espai; en definitiva, amb persones que han viscut situacions molt semblants, angoixes, problemes, males relacions amb l'alimentació, *bullying*, etc., i que han trobat en aquestes plataformes digitals un espai segur on sentir-se representats i valorats.

La Cristina al llarg dels anys

Una mica de la meva vida, i no amb ànim d'egocentrisme, és un punt de partida per intentar que tu, que m'estàs llegint, puguis entendre el que he pogut viure en un cos com el meu, de la mateixa manera que a mi m'agrada llegir en el sentit de poder aprendre i millorar comportaments interioritzats sobre discriminacions cap a altres tipus de cossos.

Quan era petita no era conscient de la grassofòbia, primer de tot perquè no recordo cap fet traumàtic o que m'hagi marcat. Això, per una banda, és positiu, ja que les criatures no tenen aquesta seguretat i autoestima que ara d'adults podem començar a gestionar, però sí recordo diversos moments en què potser no entenia què passava o els motius pels quals jo em sentia diferent.

De ben petita jo sempre vaig ser una nena molt gran, alta i amb quilos de més segons les taules de creixement. Tinc fotos a parvulari que soc el doble de gran que la majoria de nens i nenes, semblo la professora i no una nena més. Sempre he sigut una nena activa, àgil i flexible, sorprenent per a algunes persones, és clar; la dansa i el bàsquet sempre van estar presents en la meva infantesa.

Vaig començar amb el ballet, un art on clarament el perfil físic sol ser de persones primes, i tot i que jo era una alumna més a les classes, a l'hora dels festivals mai podia ser la princesa, era el príncep, perquè el meu cos era notablement més gran que el de les meves companyes. Primer de tot diré que no recordo estar trista per això, tampoc a dia d'avui veig malament que les nenes puguin fer papers masculins, així com tampoc veig malament que un nen vulgui i pugui fer papers femenins, però allò era clarament que la Cristina petita era massa gran per ser la princesa i que

no quedaria bé que una nena més petita que jo fes l'altre paper. Crec que el moment més destacable va ser el de fer de Pare Noel en un festival de Nadal, no recordo com em vaig sentir, crec que era massa petita; quan vaig fer de príncep, en canvi, sí que recordo que no entenia per què no podia ser la princesa, per què no podia portar vestits de tul, i això va ser una espineta clavada.

Sent de Badalona el bàsquet forma part de quasi tots els infants i jo no podia ser una excepció, tot i que les primeres experiències van ser que em van ficar a l'equip dels nois, separada de les meves amigues, perquè tenia més alçada que la majoria de nens.

El bàsquet sempre m'ha agradat, però ja quan vaig créixer una mica més recordo perfectament el dia que vaig haver de triar una de les dues activitats, o bàsquet o dansa, i em vaig decantar claríssimament per la dansa, tot i que els comentaris van ser sempre: «una nena com tu, amb el cos que tens, estaries molt millor fent bàsquet».

La veritat és que em sentia molt bé ballant. Vaig canviar a un estil més mogut, jazz, aeròbic, *steps*. La professora em tenia molta estima perquè va veure una noia àgil i flexible amb unes ganes boges per aprendre i en cap moment em vaig sentir menys que les meves companyes. És bonic tenir aquests records i perfils de persones, perquè no sempre va ser així.

Un tema que em va marcar va ser la roba. Veia claríssim que jo no podia portar la mateixa roba que les meves amigues, que sempre necessitava molta més talla que la que marcaven les etiquetes. Pensem que les talles infantils van per edats i/o alçades i és clar que jo sempre portava molta més talla. Quan ets petita no t'adones d'aquests detalls, quan arribes a la pubertat i a l'adolescència, ja és un altre tema.

La solució que va trobar la meva mare va ser roba per a embarassades de Prenatal, una solució de roba juvenil que m'hi cabia. En cap moment recordo haver-me sentit malament per vestir-me amb això i, és més, recordo perfectament una de les dependents de la botiga que ens atenia quasi tots els cops que vam anar i que sempre va ser molt amable. Ella també era una dona gran (de volum, alta) i estic segura que empatitzava amb mi.

En guerra contra els nostres cossos

El que era clar és que en aquella època les opcions de talla gran no eren gaires i molt menys de roba juvenil.

Als 16 anys em va arribar la primera oportunitat de començar a treballar de model. Sempre he estat molt fotogènica i m'han agradat les fotos, em sento bé davant la càmera, i dono bastant importància a aquest fet perquè sempre m'ha ajudat a tenir més confiança en mi mateixa i a construir la meva autoestima.

Fer de model em va ajudar moltíssim, i és que en el meu cas he tingut la sort de tenir molt bones experiències treballant amb professionals que m'han fet sentir fantàsticament bé, però sí que he viscut els atacs cap a noies més joves, diria que gairebé nenes, en edats vulnerables, criticades, per exemple, per guanyar dos o tres quilos durant les vacances, nenes que potser tenen una talla 34-36 i que se les pot condicionar a patir un TCA, i això és un perill molt gran. Estaríem parlant claríssimament de pressió estètica, perquè com veieu en aquest cas no només m'afecta a mi com a dona grassa, sinó nenes joves i primes.

En el cas de les relacions personals, la meva corporalitat sempre em va fer sentir menys i insegura; així com sí que em sentia bé quan feia de model no em veia prou bé per agradar els nois. És clar que el com ens veiem, com em veia a mi mateixa, afectava la meva autoestima i també com projectava la meva actitud envers els altres. De fet, és curiós quan miro fotos de l'època en què jo em recordo molt grassa però en canvi no ho estava tant (recordem que sempre he tingut sobrepès però en diferent mesura), en canvi, ara que potser me'n sobren més, l'actitud és molt diferent, perquè he après a acceptar-me i així ho projecto.

També es nota moltíssim la pressió que els nois tenen que els pugui agradar una noia diferent en general del que està socialment acceptat, molts tenen por a ser jutjats pel simple fet que els agradi algú així. La seva autoestima afectava la meva, perquè algunes actituds eren molt diferents en converses privades que quan la gent ens veia en públic, i va arribar moments que alguns nois actuaven com si no ens coneguéssim, o si havia passat alguna cosa entre nosaltres, com si no hagués passat res.

Molts cops m'he dit paraules molt dures a mi mateixa, però encara més en moments que ja per si mateixos són durs. Ataco el meu físic com a causant de molts problemes i òbviament això és un boicot en tota regla per culpa, un cop més, de la pressió estètica, per estar sempre bé.

Per sort i a mesura que han passat els anys, diré obertament que en gran part gràcies a les xarxes socials, he pogut veure un món una mica diferent, on les nenes/noies/dones com jo podem trobar un espai segur on créixer, no tot és sempre meravellós, perquè patim molt d'odi per part d'algunes persones, però en general jo en vull veure la part positiva. Això m'ha fet créixer a mi com a dona, m'ha fet veure la meva vàlua i no deixar-me portar pel que diran en funció només del meu físic.

Mentre llegeixes una mica alguns moments de la meua vida on el meu físic va ser protagonista poden passar-te dues coses:

1. Que no ho entenguis, que et semblin petits problemes sense importància.
2. Que et sentis plenament identificada com si estigués parlant de tu.

Tant si és la primera com la segona opció, m'agradaria que seguissis llegint. Si és la primera, perquè potser no estàs grassa, però estic segura que en algun moment de la teua vida has patit de diferent manera la pressió estètica, especialment si ets dona. Si és la segona, hola amiga! T'entenc! Potser amb les meves paraules et sentis una mica més acompanyada.

Pressió estètica i violència estètica

La violència estètica es defineix, segons la web psicologiaymente.com, com la pressió desmesurada que patim les persones, especialment les dones, per fer-nos encaixar en el cànon de bellesa imposat, encara que pugui comportar un risc per a la salut física i/o mental.

Tot i que és una expressió relativament nova, segons la descripció podem comprovar que aquesta violència s'ha donat al llarg de la història, on les dones majoritàriament hem estat sotmeses a la crítica pública per fer-nos

En guerra contra els nostres cossos

encaixar en els cànons de bellesa de cada època, com per exemple: les venus grecoromanes, les madones medievals, les venus del renaixement, les dones voluptuoses del barroc i un llarg etcètera. En definitiva, al llarg de la història es va anar creant una idea entorn de la perfecció femenina que vindria a ser jove/blanca/prima i amb unes característiques ben concretes, per tant, tot el que se surt d'aquesta «norma» és criticat i atacat.

Aquesta figura femenina representada en quadres i escultures ens mostra dones que en la majoria d'obres semblen fotocòpies i que s'ha descobert que a vegades distaven molt de la realitat. Es coneixen molts casos en què s'encarregaven retrats que no s'assemblaven gens a la persona, però el que realment importava era la bellesa i no fer-ne una còpia real. Us sona aquesta cantarella que un retrat no s'assembli a la realitat?

En l'actualitat s'utilitza més la fotografia que la pintura, és clar, però també existeixen maneres de retocar les imatges, com pot ser el Photoshop, que és una eina molt poderosa i que en molts casos distorsiona moltíssim la realitat. Avui en dia aquestes eines digitals ens ajuden moltíssim en moltes tasques, però a vegades, com a punt negatiu, creen una imatge irreal i distorsionen el concepte de realitat i de bellesa dels cossos, en molts casos arribant a extrems impossibles d'assolir per la majoria de persones. Això és un greu problema en general i més quan avui dia donem tanta importància a l'estètica i a la imatge que mostrem de nosaltres mateixes.

Quan, a més, cada cop persones més joves tenen accés a xarxes socials i a tot tipus de continguts, trobem que nenes i joves comencen a experimentar aquesta pressió pels seus cossos i per ser d'una determinada manera, que en molts casos tendeixen a basar l'èxit i el triomf a la vida a encaixar en aquests cànons.

Aquestes són algunes definicions i eines que he buscat per internet i que he viscut en primera persona en molts casos, però ara us faré una breu llista amb alguns exemples del que és per a mi violència estètica cap a les dones i que ens poden ajudar, primer, a identificar-la i, segon, a intentar canviar aquests estereotips:

- * Quan es qüestiona una professional pel seu físic i no pels seus coneixements o per la seva experiència.
- * Quan titllem una dona de deixada perquè no es tenyeix els cabells i té canes.
- * Quan qüestionem la higiene perquè no es depila (aixelles, cames, celles, bigoti).
- * Quan una dona és calba sense tenir càncer i li recomanen posar-se perruca.
- * Quan estàs grassa o el teu cos no entra en els cànons, pot ser que també siguis massa prima i et critiquin i rebis constants crítiques relacionades amb la teva salut.
- * Quan ens surten arrugues, tota la varietat de productes que existeixen especialment per a les dones.
- * Quan tens un nas diferent, massa gran, massa aguilenc, segons el que és la «perfecció dels nassos».

Sense deixar de banda que la violència estètica la pateix pràcticament tothom en algun moment de la seva vida, en el llistat anterior, si canviem el punt de vista i en comptes de dones posem els homes, el més probable és que sí que estigui acceptat per la societat o, si més no, molt més normalitzat; n'és un clar exemple que les dones amb canes siguin considerades deixades o que aparentin molta més edat i en canvi als homes se'ls consideri atractius.

Vida pública i violència estètica

Com cada estiu, o uns mesos abans, les portades de les revistes més conegudes ens bombardegen amb informació relativa a la pèrdua de pes, a dietes impossibles o poc sanes, mètodes arriscats, operacions estètiques, o per mi la més cruel, opinions tipus onomatopeia de fastig i rebuig davant coses tan naturals com la cel·lulitis o comparacions entre actrius, models, abans i després de ser mares, o simplement sens saber res de les seves vides privades o si estan exposades a pressió, ansietat, depressió, pèrdua, etc.

Podem descriure infinitat de casos en els quals el físic o el que porten posat les dones famoses és l'únic tema que sembla importar per davant

de les seves trajectòries professionals. En podem posar algun cas, com podria ser el de la cantant Adele, en el qual sembla que el sobrepès que l'ha acompanyat durant els seus primers anys fos més important que la seva gran veu. Ella va explicar en una entrevista, després de reaparèixer amb una gran pèrdua de pes, que va començar a fer esport per lluitar contra els forts atacs d'ansietat que patia per la ruptura del seu matrimoni i que la pèrdua de pes va ser-ne simplement una conseqüència. Sembla que segons els que van aplaudir aquest canvi físic només valoren això i us puc ben assegurar que darrere de cada persona, o potser no de totes, hi ha molts motius que poden portar a un canvi físic o a ser com són. Podria posar-ne molts més exemples, però crec que totes sabem del que parlo.

A les xarxes socials passa el mateix. Tot i que s'ha convertit en un espai segur i positiu en molts aspectes i per a moltes persones, també estem constantment exposades als comentaris i les crítiques de persones que en la majoria de casos no ens segueixen, no ens coneixen i que tenen zero empatia vers els altres. Sembla que si ets un perfil públic tinguin dret a deixar anar autèntiques bestialitats amb total impunitat, i això no s'hauria de permetre. No és just que una persona pugui llançar odi com si això no tingués cap pes cap als altres i diu molt de la societat en què vivim.

Sembla que les dones en general, i no ho resumiré només en un tipus de físic, estem constantment en el punt de mira, però per més que modifiquem les nostres fisonomies, sempre hi haurà algun element que serà criticat pels altres. Suposo que aquest és el punt de partida principal de l'acceptació corporal, i pel qual tant lluiten algunes comunicadores o perfils com el meu.

La grassofòbia dins la violència estètica

La grassofòbia sempre és violència estètica, però dins la violència estètica hi ha moltes altres discriminacions relacionades amb aquesta violència cap als nostres cossos, com podrien ser els exemples que us he posat abans. Però és clar que la que jo pateixo de primera mà és aquesta en concret i és de la que més us puc parlar.

Segons una definició de l'Ajuntament de Barcelona, la grassofòbia és l'opressió sistemàtica i estructural cap a les persones grasses, fruit de la mitificació dels cossos prims omnipresents a la societat actual (anuncis de televisió, talles de moda, mida de les butaques del cinema o del metro, etc.). I la seva definició a la Viquipèdia se centra en el rebuig, el prejudici o la discriminació respecte a les persones amb sobrepès.

En si, és una paraula que no està acceptada per cap diccionari (encara) ni en català, ni en castellà ni en anglès, i potser és un dels motius pels quals hi ha moltíssima gent que creu que no existeix aquesta discriminació i que només és una invenció de la gent grassa. Per sort, cada vegada més plataformes en donen la descripció i crec que no exagerem quan en parlem i en posem exemples.

Malauradament, la grassofòbia està molt interioritzada per tothom i, per tant, normalitzada, cosa que fa que, en molts casos, sigui molt difícil raonar amb persones que no la pateixen. A través de teràpia m'he adonat que les persones tòxiques poden ser persones molt properes a nosaltres i que moltes vegades ens diuen les coses sota la frase «ho dic pel teu bé». En molts casos poden ser persones que realment ens estimen, però que han crescut amb uns ideals que es basen en físics perfectes i, per tant, s'ha de treballar en l'origen de tots aquests constructes socials perquè s'adonin que les seves paraules ens fereixen.

L'adjectiu *grassa* fa por encara, més quan ha estat una paraula que han utilitzat tants cops al llarg de la meva vida per insultar-me. Per desgràcia, segurament jo també l'hauré utilitzat durant molt de temps per fer-ho, per insultar altres persones o per parlar-me malament a mi mateixa. En ser una paraula tan estigmatitzada costa acceptar-la com a normal, com un adjectiu més i, per tant, la gent que t'envolta, en la majoria d'ocasions no la voldrà fer servir per no fer-te mal perquè és l'ús que se n'ha donat sempre. En el moment en el qual jo l'he acceptada, m'agrada que la gent que m'envolta l'anomeni amb naturalitat.

Jo estic grassa, soc grassa, i ho he après a dir fa relativament poc temps, però també m'he alliberat moltíssim quan em defineixo com a tal, i que consti que no és l'única cosa que em defineix, ni molt menys, però sí

que és cert que potser és l'única amb la qual m'han volgut fer sentir malament, inferior, que no em mereixo determinades coses, que no soc vàlida, i un llarg etcètera. I si jo m'he sentit així estic segura que moltes més persones també.

El moviment *body positive*

L'acceptació que tots els tipus de cossos són vàlids és la base del que coneixem com a moviment positivitat corporal (*body positive*) i neutralitat corporal (*body neutral*), el positivisme o la neutralitat cap a tots els cossos, independentment de la seva talla, forma, color de pell, gènere i capacitats físiques, per lluitar així contra els cànons de bellesa i veure'ls com un constructe social. Diguem que la bellesa és un factor molt important per ser acceptats socialment. No ho dic jo, ens ho diuen des de ben petits, però amb el moviment només demanem el respecte cap a tothom, el dret a ser com som, a no patir insults, discriminacions en el dia a dia pel simple fet de com se'ns veu externament.

Per sort, jo no he patit cap mena de *bullying* a l'escola, ni al llarg de la meua vida, pel meu físic, potser s'ha quedat en algun insult, però poc més; ho veig com una sort, quan potser hauria de ser el que és normal. Ara que soc adulta i analitzo determinats comportaments o situacions potser els emmarcaria òbviament com a violència estètica, aquesta pressió constant per encaixar. Sí que em toquen la fibra més sensible els casos de *bullying* que surten constantment en la premsa, i saber que alguns acaben en suïcidi em trenca el cor.

L'acceptació i el respecte cap als altres ha de ser la base de l'educació a casa, a l'escola i en tot a la vida, i en el moment en què veiem que alguna cosa no funciona, s'ha de parar i tallar des de l'arrel. I amb això potser seré molt estricta, però no valen les bromes, els jocs, perquè molts casos de *bullying* comencen així, les criatures no tenen les mateixes eines que una persona adulta per gestionar les crítiques per ínfimes que ens semblin a nosaltres. Els adults, si alguna cosa ens incomoda, no pensem que és una broma, alcem la veu i posem límits.

En alguns casos se'ns assenyala per les xarxes que fem apologia de l'obesitat pel simple fet de mostrar-nos al natural, que no podem normalitzar les persones grasses perquè és una cosa dolenta i poc saludable. Que t'insultin per ser com ets, per tenir una corporalitat que no encaixa dins els cànons que ens ven la societat és el que no hauria de ser normal.

Partint de la base que ningú és més que ningú per com sigui el seu físic, no hauríem d'opinar sobre els cossos dels altres. No sabem pel que estan passant la resta de persones, quins processos poden estar vivint internament, els quals, òbviament, poden afectar l'aspecte extern, o simplement hem d'acceptar que hi ha corporalitats diferents; seria el millor.

Molts es creuen metges i creuen saber sobre la salut dels altres només veient una foto. La definició de salut segons l'Organització Mundial de la Salut es basa en un estat complet de benestar físic, mental i social. Llavors podem afirmar que una persona està sana o no només mirant el seu físic? No. Per sort, cada vegada més professionals donen suport al moviment *body positive* i ens ajuden a donar visibilitat a la grassofòbia que existeix en l'àmbit de la medicina, així com a fer front a la violència estètica que pateix la població en general.

Exemples de violència estètica lligada al pes

Alguns els he viscut en primera persona, d'altres els ha viscut gent molt propera.

Grassofòbia és anar il·lusionada a la ginecòloga perquè vols ser mare, que les teves analítiques siguin perfectes, que així t'ho expliqui la doctora, però que en el moment en què ja t'has aixecat i estàs sortint per la porta et faci el comentari «però pots anar perdent pes».

Grassofòbia és anar al metge, dir d'alguna manera que no et sents amb força de seguir endavant amb la vida, que fins i tot anar a comprar el pa t'implica un esforç mental, i que el resum sigui que millor perdre pes, perquè és l'únic problema que pots tenir.

En guerra contra els nostres cossos

Grassofòbia és criar nens i nenes sota comentaris com no mengis més que et posaràs com una vaca.

Grassofòbia és anar en metro, que portis posada una jaqueta rosa i que algú et faci sorolls de porc.

Grassofòbia és entrar en un avió i que et mirin malament i et ridiculitzin per demanar un adaptador del cinturó de seguretat.

Grassofòbia és que li agradis a algú, que en la intimitat hi hagi connexió, però que si et veu pel carrer i va amb els seus amics no et saludi.

En definitiva, la violència estètica la pateixen moltíssimes persones cada dia per ser com són. No és una qüestió de si les persones estem sanes o no pel nostre físic, no és una qüestió que algú sigui millor o pitjor per ser més prim, més atractiu, més alt, més baix, més blanc, més ric, és una qüestió de respecte cap als altres independentment de tots aquests aspectes. El que em pot semblar bonic i atractiu a mi no ha de ser-ho per a tu, d'això es tracta, que tots som diferents però igualment vàlids.

PARLEM-NOS BÉ!

Marta Pontnou. Va estudiar el grau superior de Producció Audiovisual i la llicenciatura d'Humanitats. És assessora d'imatge, col·laboradora en diversos mitjans de comunicació en temes de pressió estètica i és columnista al digital de cultura *Nívol*.

Jo he patit grassofòbia, he estat grassa moltes vegades i he passat per totes les etapes del meu cos, sempre sent un cos no normatiu. Mai he encaixat ni per talla ni per estètica en els cànons de bellesa dictats per aquest patriarcat. Parlo sempre que puc de cossos no normatius, però m'agrada la paraula *grassa*, sense eufemismes, perquè no vull que em faci por. De la mateixa manera que parlem de persones altes, baixes, primes, rosses i morenes, hauríem de poder dir *grassa* com un adjectiu més, i no un insult, perquè jo mateixa he hagut de lluitar contra aquesta llosa durant molts anys.

I això ens passa perquè la nostra societat és grassofòbica, totes som grassofòbiques per més que intentem forçar la mirada de la diversitat.

Amb aquestes paraules començo moltes de les xerrades sobre pressió estètica, unes estones en què intento explicar allò que no vull que les nostres criatures repeteixin durant la seva vida adulta.

Canalla que creix amb uns altres referents i recursos, però amb la mateixa pressió que vam viure nosaltres, i potser pitjor, per culpa de les xarxes i de tot el món que ens envolta, que va més ràpid que elles mateixes.

M'esparvero amb les xifres de l'Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia de Catalunya del 2022 que va publicar el Departament d'Igualtat i Feminismes: 28.000 adolescents i joves pateixen un trastorn de la conducta alimentària (TCA). És la tercera malaltia crònica entre la població femenina adolescent dels països occidentals. Unes dades que demostren que

En guerra contra els nostres cossos

gairebé la meitat de les dones joves han fet dieta pel seu compte en algun moment perquè estan descontentes amb el seu cos.

No paro de preguntar en aquestes xerrades sobre la pressió estètica: Quantes de vosaltres heu fet dieta? Quantes algun dia o altre no heu dinat per perdre pes ràpidament? Quantes no heu sopat perquè creieu que heu berenat massa? I gairebé tothom alça la mà. I el que fa més por és com les criatures assimilen aquests règims, aquestes tortures físiques i mentals a les quals ens sotmetem nosaltres mateixes, els seus referents.

M'interessa saber com reben que les seves mares tractin els nostres cossos així. Per això les xifres dels TCA esgarripen, perquè són els problemes de salut mental amb més risc de mortalitat entre els joves. Si el 47% de nenes entre 12 i 16 anys vol aprimar-se i el 41% de les noies i el 23% dels nois han fet alguna vegada dieta pel seu compte, és que tenim un problema que mai ha desaparegut per més *body positive* que practiquem des de l'activisme.

I ja sabem que els TCA es desencadenen per moltes causes, però la pressió estètica n'és una de les principals. No trobar talles per al teu cos, el bombardeig de les xarxes i la publicitat amb un sol tipus de cos com a referent no ajuda gens a combatre aquesta lluita. I tot això no només és feina per canviar la mentalitat de les empreses, l'orientació de les marques, les companyies, etc., també cal fer nous continguts educatius per a les escoles i per als instituts, engegar campanyes de sensibilització i canviar el món de la publicitat. I sobretot també hi ha una feina nostra, per fer a casa.

La pressió estètica

Les dones sempre hem estat assenyalades pel nostre aspecte físic. Sé que en tot aquest article també podríem incloure els homes, que també pateixen pressió estètica, però qui sempre ha estat en més desigualtat i ha patit més violència majoritàriament són les dones, i d'aquesta lluita en sortiran beneficiades elles i també ells.

Quan naixem, el primer que fem és preguntar la talla i el pes, i inconscientment ho comparem amb altres criatures que han nascut a la família. Quan la criatura té mesos, comprem roba, una roba etiquetada per mesos i separada per gènere.

El tallatge i el gènere assignat a vegades no correspon amb la realitat, i sense voler tornem a comparar amb altres criatures.

Això genera preocupacions, complexos i en alguns casos desesperació entre progenitors quan l'índex de creixement no correspon als estàndards considerats normatius.

Durant aquests primers mesos de vida també ens preguntaran per les arracades, per si en porten, per si no, comentaris sobre el gènere i allò que s'espera de les criatures per tradició i costums, gairebé sempre considerats des d'un punt de vista patriarcal.

Durant la infància, es parlarà del cabell, del to de pell, del tipus de vestimenta que porten sempre lligat al gènere que se li ha assignat durant el naixement. Tot això acompanyat d'adjectius, molt poc curosos amb la llibertat personal i la identitat sexual de les criatures. Els adults tendim a referir-nos a la canalla com a bonica, maca, preciosa, reina, princesa, etc., i a comentar la seva roba, complements i pentinats en el cas de les nenes; i si és nen parlem més d'alçades, de fortalesa, de valentia, de rapidesa i a preguntar per les seves aficions, jocs i estudis. I els tons de veu canvien d'una manera inconscient en uns i altres també en funció del gènere.

Aquí és on anem posant pressió estètica sobre les criatures, sense adonar-nos-en, i ho allarguem durant l'adolescència, en què s'aniran afegint més actors com ara les amistats, el professorat, les marques de roba, les extraescolars, etc.

Si totes aquestes experiències es viuen dins d'uns estàndards de bellesa i de creixement acceptats pel món, tot va bé. Però quan et desmarques dels canons vigents, ja sigui per voluntat pròpia o per la forma del cos, tot seran opinions i judicis.

En guerra contra els nostres cossos

Tota aquesta mena de debats maltracten la nostra autoestima des de ben petites, i aquest és el problema quan el focus des que naixem es concentra en els nostres cossos. I això és violència.

En els darrers anys hem aconseguit trencar estereotips i convencionalismes socials, però avui dia encara es diuen moltes coses sobre els nostres cossos. I que es parli sempre del físic en qualsevol àmbit és violència. Com a societat, i si volem canviar les coses, hem de deixar de parlar dels cossos de les persones i començar a parlar d'identitats. Identitats sòlides i ben construïdes des de ben petits, lluitant contra aquesta pressió estètica que ens té atrapades.

I per què no tenim les identitats sòlides?

A més de tota aquesta violència del llenguatge, de les comparacions i dels estereotips, tenim la indústria de la moda, que tampoc ajuda en la construcció d'identitat. La roba es converteix durant l'adolescència en una arma de doble tall, ens empodera, ens ajuda a ser qui vulguem ser, és un símbol d'identitat, però el que ha de fer és acompanyar-nos des de ben petites, des de totes les etapes, sense oprimir, sense discriminar, sense frustrar. Perquè si no ens acompanya ens maltracta i la nostra salut mental es debilita.

Les marques actuals no tenen tallatges que es corresponguin amb els cossos que hi ha al carrer. L'OMS té encara els percentils de creixement de les criatures amb barems del 2006. Segons això, una criatura de 10 anys amb un creixement saludable hauria de pesar uns 35-40 quilos i mesurar uns 150 cm, unes dades que s'allunyen de la realitat perquè actualment hi ha molta diversitat.

El tallatge que hi ha a les botigues de marques democràtiques es regeixen per mesures antigues i quan la canalla no té cossos normatius no troba talles i es genera una frustració que en el pitjor dels casos acaba amb un TCA.

Hi ha empreses que només tallen tres mides, S, M i L, i deixen de banda tots els matisos de cossos. El tallatge no es considera una qüestió personal, és només una escalada en el teixit, un sistema matemàtic pel qual la mateixa

peça es fa amb altres talles a escala, sense preocupar-se de la diversitat de cossos, de la proporció de cadascú. Hi ha molta gent que no encaixa en aquest sistema. Una talla 48 no és només 5 centímetres més de cintura que la talla 46, haurien de valorar l'estructura, el volum i les formes d'un cos de 48.

El món de la moda s'ha posat molt les piles pel que fa a la preocupació del medi ambient, però molt poc respecte a la pressió estètica, que afecta criatures i dones, principalment.

Hi ha una responsabilitat ecològica de les empreses i les seves campanyes de màrqueting que omplen titulars a la premsa amb peces reciclades, amb l'eliminació de bosses de paper o amb recollida de roba vella. Està molt bé tot aquest ecoblanqueig (*greenwashing*) i que reciclin, reutilitzin teixits i estalviïn aigua, però també necessitem que les marques no ajudin a fomentar aquesta frustració i discriminació per qüestions físiques.

Volem que es preocupin del mal que fan a les persones amb el tallatge que no inclou tot tipus de cossos. Ja sabem que és difícil i que té un cost molt més alt que hi hagi talles des de la 32 fins a la 68. Però també té un cost elevadíssim reciclar, fer recollida selectiva de residus. Però bé que n'han agafat consciència, ja sigui per les campanyes o bé per por a les multes i a les sancions.

Necessitem un canvi de paradigma, un canvi en el tipus de consum i en les maneres de fer-ho per adaptar-nos al tallatge adequat a la realitat del nostre país.

L'autèntica revolució dins del món de la moda serà el dia que arribi a totes les persones i a totes les formes de cossos.

Què podem fer-hi?

Durant la infància i l'adolescència, quan les persones estan construint la seva personalitat i forjant una bona autoestima, moltes se senten excloses per diverses raons: no troben la talla que necessiten, els cossos no

En guerra contra els nostres cossos

corresponen a la numeració del tallatge, no s'identifiquen amb el gènere atribuït a aquella peça, etc. La indústria de la moda promou cossos prepúbels com a models de bellesa durant totes les etapes de la vida, productes de bellesa pensats per a la blanquitud, s'exotitza la bellesa relacionada amb el color de la pell, les formes de la roba estan pensades per a les persones occidentals, no tenen en compte els cossos amb discapacitats, no hi ha diversitat de peces per a les persones trans, etc. No acabaríem mai la llista de les dificultats.

Ens hem de treballar l'acceptació i l'amor propi per lluitar contra la pressió estètica, i actuar a més a més d'una manera transversal des de tots els àmbits: l'educació, les xarxes socials, el món audiovisual, la política i la indústria de la moda. Nosaltres farem els esforços de transmetre a les generacions que pugen l'acceptació, no comparar-nos amb els altres, per no treure'ns aquesta capacitat de ser únics.

Cuidarem aquesta violència de paraules gruixudes i cruels que ens dediquem a nosaltres mateixes quan ens mirem al mirall.

Penseu quantes vegades les nostres criatures ens han sentit com maltractàvem el nostre físic:

- Jo estic a dieta.
- Menjar pasta no em convé.
- No sopo que he dinat massa.
- A partir de dilluns verdura.
- No menjo res fins a l'hora de dinar.
- Aquest cap de setmana m'he engreixat.
- Amb pantalons curts se'm veu la cel·lulitis.
- Jo ja no puc ensenyar panxa.
- Amb tirants no, que no puc ensenyar braços.
- Aquest any ja no em poso biquini.
- Aquest estiu no penso baixar a la platja.
- Els talons m'estilitzen.
- Només menjo pinya.
- Amb això se'm veu la cama curta, els pits petits, el flotador, el bessó, les arrugues, el bigoti, les celles, les orelles, etc.

I no acabaríem mai.

La violència també l'estem exercint sobre nosaltres mateixes torturant-nos i maltractant-nos, menyspreant els nostres cossos sense acceptar-los. Les nostres criatures no poden sentir com ens dediquem aquestes paraules gratuïtament perquè acabaran amb autoodi cap al seu cos. I parlo en femení una i mil vegades perquè, majoritàriament, aquesta tortura psicològica l'exercim les dones entre nosaltres i amb nosaltres mateixes. Un llegat més que ens ha deixat el patriarcat. I aquestes flagel·lacions no tenen aturador. Menyspreus, conductes errònies, potser mals hàbits alimentaris i, en el pitjor dels casos, malalties mentals.

Hem de fer l'esforç perquè les primeres paraules que sentin sobre cossos adults siguin sempre de respecte i d'acceptació cap a nosaltres mateixes i sobretot envers les altres.

Què pot fer la indústria de la moda?

Si nosaltres ens esforcem a canviar el llenguatge, les empreses haurien de canviar el tallatge i fer-lo inclúsiu i sense gènere, perquè a ningú li agrada sentir que no pertany a un col·lectiu. A ningú li agrada veure que és diferent als estàndards que una elit de la moda ha dictat. Els cossos actuals de les nostres criatures no corresponen a les talles de les botigues i necessitem que es puguin identificar amb la moda i expressar-se lliurement.

Volem que les criatures que estan formant el seu caràcter i la seva autoestima no se sentin apartades ni acomplexades ni sentin vergonya dels seus cossos per raons de mida, de gènere, racials o d'altres capacitats, perquè tot això és violència.

No volem que se sentin excloses dins d'aquest sistema estètic que ens ha imposat el patriarcat.

Fa vint anys les botigues de roba només tenien un aparador i uns maniquins. Només podies no veure't representada per unes talles o per una figura de cartró que no s'assemblava al teu cos.

En guerra contra els nostres cossos

Avui en dia els inputs venen de totes les bandes, les marques de roba tenen pantalles amb fotografies a les botigues, botiga en línia amb fotografies i vídeos de com queda la roba a les models, aparadors amb maniquins, comptes d'Instagram i TikToks i gairebé sempre són amb les mateixes referents.

Què podem fer amb les xarxes?

Com que no podem controlar què veuen a les xarxes ni els algoritmes, també podem acompanyar amb suggeriments de perfils que siguin fora de la norma estètica.

Que no tot sigui bombardejar amb inputs estètics que corresponen a un sol tipus de cos vàlid, o bé a un tipus de bellesa inabastable, plena de sacrificis i autoflagel·lacions.

Acompanyem les criatures a seguir diversos estils de vestir, gent excepcional, fora de la norma, etc.

Els referents que tenim a les xarxes socials amb l'ús dels filtres promouen sempre la grassofòbia. Fem que les criatures tinguin altres perfils a seguir perquè els seus referents canviïn i tinguin diversitat a la retina: tipus de pells, de races, de cossos, de preferències, d'esports, etc.

Conclusions

Sabem de sobres que ningú ens obliga a entrar a les botigues que no satisfan les nostres necessitats, ni ningú ens imposa encabir el cul en una talla que no és la nostra..., però hi tenim el dret i volem poder triar.

No volem més violència que consisteix a debilitar els nostres sentiments i el nostre amor propi a favor de l'enriquiment d'una indústria cruel.

La roba no és només un element per vestir o abrigar, és i serà sempre una manera d'expressar-se i d'identificar-se. La moda ha de ser divertida, no

Parlem-nos bé!

pot fer-nos mal, i ha de poder ser accessible a tota mena de persones, cossos, formes i diversitats.

Estimeu i respecteu tots els cossos, que això sí que és feina nostra.

UNA QÜESTIÓ DE MIRADA: COM LES IMATGES CONSTRUEIXEN EL DISCURS

Blanca A. Mató i Raquel Marques. Formen part de l'equip de projectes educatius de la cooperativa Drac Màgic, entre els quals destaca el programa Construir Mirades - Formació en llenguatges audiovisuals, adreçat a públics en diferents etapes vitals. Totes dues s'han especialitzat en pedagogia de la imatge i educació cinematogràfica des d'una perspectiva feminista.

De Venus, Rosalia i cànons de bellesa que canvien

Un cos femení, blanc i prim, estirat a sobre d'una muntanya de bosses de gel en una platja. El braç doblegat darrere del cap ensenya una aixella depilada, l'altre braç estirat al costat del cos sembla voler transmetre una actitud relaxada. La pell de les cames sense pèls relleueix, potser de calor, potser de crema bronzejadora. Porta un banyador vermell que li cobreix els pits i uns *shorts* texans oberts, com si fossin massa ajustats i la cremallera no es pogués tancar, en una insinuació de disponibilitat. El cos de la Rosalia està filmat en picat, des de la mirada d'algú dret que la mira, estirada. Tal com en aquest pla inicial, en la majoria d'imatges del videoclip *Despechá* la cantant està filmada en picat, a vegades més subtilment, d'altres de manera més marcada, en consonància amb els consells de les *influencers* sobre com fer fotografies per publicar en xarxes socials. Entre els seus consells (*tips*), acostuma a trobar-se col·locar la càmera lleugerament més amunt per aixecar la mirada i així estilitzar la cara, semblar més primes, destacar el pit. Un exemple, entre molts altres, de recomanacions que es poden trobar entre vídeos d'*influencers* sobre com fer fotos «perfectes», o sigui, sobre com retratar el propi cos segons els cànons de bellesa actuals, però també (i sobretot) segons els

cànons de representació que defineixen una imatge com a seductora i un cos com a desitjable.

En una aproximació més clàssica del llenguatge cinematogràfic i audiovisual, l'ús de l'angle contrapicat s'ha fet servir amb la intenció d'enaltir la figura humana, de reconèixer-ne el poder i l'autoritat, el protagonisme. Així s'han filmat els herois, per construir-los com a tal. I així és com John Ford ha filmat John Wayne a *Fort Apache* (1948) o a *Rio Grande* (1950), quan aquest mira a l'horitzó assegut al seu cavall, cercant els enemics en el paisatge a colonitzar; així s'ha filmat el personatge d'*Invictus*, la publicitat de Paco Rabanne, quan aquest entra en una mena d'estadi olímpic per lliurar una batalla; així s'ha filmat l'entrada de C. Tangana a la catedral en el videoclip *Ateo*, abans de trobar-se amb una Nathy Peluso que balla d'esquena a la càmera perquè, com a públic, puguem gaudir del plaer de mirar el seu cos sense trobar-nos amb la seva mirada.

En la construcció de les relacions entre personatges s'ha buscat la identificació de les espectadores i dels espectadors amb els protagonistes, amb els herois, a partir d'estratègies com l'ús del pla i del contraplà i dels angles contrapicats i picats, entre d'altres. Segons una divisió binària en el camp de les imatges, l'angle picat ha estat força relacionat amb la representació de les feminitats. S'ha fixat la convenció de jerarquitzar els vincles i situar els personatges femenins en una mirada cap amunt, de qui admira l'altre, de qui demana ajuda, comprensió, afecte, de qui està situada en un lloc d'inferioritat, de dependència emocional, entre d'altres. Aquest posicionament dels cossos en dicotomies de superioritat-inferioritat, contrapicat-picat, travessa els imaginaris romàntics en les pantalles –ells retratats com si sempre fossin més alts, més forts, protectors, salvadors, decidits–, així com els sexuals –les dones sempre a sota en les escenes de sexe, mirant cap a qui es col·loca a sobre d'elles, sempre estirades, passives, disponibles, resignades.

Les imatges recurrents dels cossos femenins estirats a terra, als llits, als escenaris, als sofàs, a les taules, a sobre les motos, els cotxes, les gandules de platja, les bosses de gel, formen part d'una tradició visual occidental que es remunta al Renaixement. Giorgione Barbarelli i Tiziano Vecellio di Gregorio són alguns dels autors precursors amb obres com

Venus adormida (1510), *Venus del Pardo* (1534), *Venus d'Urbino* (1538), *Venus recreant-se amb l'amor i la música* (1555), etc. En aquestes pintures varien els escenaris —entre paisatges interiors i exteriors—, així com el context —soles o envoltades d'àngels, animals, d'altres personatges, en escenes domèstiques o de cacera—, però els seus cossos blancs, gairebé sempre despullats, a vegades mig coberts, sempre estan representats en posicions i en composicions que els exposen perquè els puguem observar sense restriccions, sense qüestionar-nos. Aquesta contemplació plaent és una de les estratègies que contribueix a la representació dels cossos femenins com a objectes de desig, en establir una relació *voyeurística* entre qui mira i el cos representat a la tela, a la pantalla. Un cos exposat perquè el puguem mirar sense haver d'entrar-hi en relació, representat, en un espai de fantasia, com a passiu, sense agència ni subjectivitat. Un objecte de desig que es constitueix com a tal a partir d'una mirada androcèntrica i colonial que situa els subjectes masculins com a actius —en el lloc de qui mira— i els femenins com a passius —de qui és mirat. I també una mirada que defineix quins cossos són desitjables i quins no.

Un cos femení d'un color marró brillant, mig estirat en un sofà verd. No el veiem sencer, les cames desapareixen darrere un altre cos, també femení, assegut al seu costat. En veiem l'esquena, té el cos mig aixecat, recolzat en un dels braços. L'altre braç, estirat al llarg del cos, sembla voler tocar la pell d'una de les cames de l'altra dona en el quadre. El seu cap, de cabells curts, està girat cap a nosaltres, per mirar-nos. L'expressió és seriosa, amb els llavis tancats, igual que els de la seva companya. Totes dues tenen marques de vitiligen a la pell, però les taques, en lloc de blanques, són daurades. La segona dona, de color beix intens, té les cames doblegades i el seu mentó descansa en una de les mans. Els peus li desapareixen per sota del cos de l'altra. La definició dels músculs del braç i la dimensió dels cossos transmeten una idea de força, de dones que ocupen espai. Darrere seu, hi ha un parell de paons de diferents colors, un amb el bec força obert sembla que crida enfadat. Aquesta pintura de 2019, de l'artista Harmonia Rosales, es titula *Bellesa (Beauty)* i ens proposa una descodificació de la tradició visual occidental. En el lloc d'una Venus, hi ha dues dones negres. Els seus cossos, entre relaxats i tensos, ens interpel·len amb les mirades, que formen part d'una composició en triangle amb un paó, que aquí sembla que, més enllà de la bellesa, també

simbolitza la ràbia. La pintura de Rosales interroga directament les convencions visuals establertes per definir els cossos femenins com a atractius, bells. La seva composició no només trenca amb el cànon de bellesa normatiu, sinó també amb les maneres de mirar els cossos femenins. Els cossos despullats de la pintura no estan representats com a objectes de desig, no s'exhibeixen, no posen per ser admirats, no cerquen l'aprovació ni el reconeixement ni instituir-se com a model, sinó com a referents que possibiliten altres imaginaris.

De cossos desitjables a cossos que desitgen

Tot i les convencions dominants, al llarg de la història de l'art, del cinema i de la cultura audiovisual, s'han creat diferents obres que presenten les feminitats com a desitjants. Al 1907, la cineasta d'origen francès Alice Guy-Blanché, filma la pel·lícula *La senyora té desitjos* (*Madame a des envies*), considerada una de les primeres obres de ficció de la història del cinema. Al llarg dels quatre minuts de metratge, es desenvolupa la narració d'una dona embarassada que té desitjos i no dubta a complaure'ls: menjar, fumar, beure alcohol. El film, mut i en blanc i negre, fa servir, com a herència del teatre, els enquadraments generals fixos així com la frontalitat per representar la majoria d'escenes, però introdueix el pla mitjà per centrar l'atenció dels espectadors i les espectadores en els moments de gaudi de la protagonista. El primer pla mitjà és el de la dona embarassada xuclant una piruleta. La xucla i xucla amb evident plaer. El desig és propi, el plaer també. La imatge d'aquesta dona gaudint d'una piruleta, en una exploració fílmica que alia la comicitat amb la irreverència, no està construïda per seduir el públic, per generar plaer en qui mira, sinó per expressar allò que avui llegim com una transgressió en les pantalles: menjar amb plaer.

Tot i el referent creat per aquesta pionera, en les pantalles cinematogràfiques i publicitàries, en les xarxes socials, la relació de les dones amb l'acte de menjar ha estat marcat per l'absència del propi gaudi. En general, elles donen menjar a d'altres com a mestresses de la llar, mares, germanes o àvies, cambreres, serventes de famílies reials, de classe mitjana o alta. Els altres mengen, però elles o no mengen o mengen poc, sense mostrar gaire interès. La construcció de les feminitats com a cossos primis, dèbils,

complaents s'explicita en una relació problemàtica amb l'alimentació que passa no només per anul·lar el plaer, i per no fer visible el fet de menjar com a experiència femenina. Però, sempre és així? Quines són les imatges en què les dones sí que mengen? Un gelat, una maduixa, una hamburguesa.

Una dona morena amb un vestit negre ajustat, amb els cabells llargs d'un marró fosc recollits en una cua, maquillada com si anés a sortir de festa, sosté una hamburguesa en una de les mans, en un escenari de fantasia, de color rosa. Mira a càmera, ens mira, amb una expressió que es llegeix com a seductora, però que es podria descriure com un gest trist, fràgil, de desprotecció. L'hamburguesa té una mossegada de la qual regalima formatge fos que li cau a sobre l'ungla pintada de rosa. L'altra mà s'apropa a la boca, de llavis brillants i entreoberts, amb la intenció de dirigir la nostra mirada cap allà. A dalt de la imatge, el nom de la marca, El Salseo i, a sota, l'eslògan de la campanya: «Entiendo tus ganas, pero ya tengo lo mío». L'associació explícita entre l'acte de menjar i l'acte sexual en aquesta publicitat de 2023 és transversal a diferents representacions dels cossos femenins com a reclam sexual. El plaer (de menjar) no és el de la reconeguda actriu de la indústria pornogràfica que protagonitza aquesta campanya. La finalitat d'aquesta imatge és activar el plaer de qui la mira, activar el desig sexual. Amb hamburguesa o sense, xocolata o galeta, els cossos femenins s'acostumen a representar amb els llavis entreoberts, en una actitud de disponibilitat, com si sempre estiguessin a punt de besar algú o d'arribar a l'èxtasi sexual. Sense menjar, però sempre amb la boca oberta, a punt de mossegar. Per agradar.

Els arquetips creats en el cinema clàssic de Hollywood de la *femme fatale*, sempre morena i vestida amb colors foscos o cridaners, i de la *dona pura*, sempre rossa i vestida amb colors clars i suaus, arriben als nostres dies amb biaixos colonials reforçats. Estereotips que es relacionen amb una tendència a representar les dones llatines a partir de mirades sexualitzadores i exotitzadores, com a dones *dolentes* i, per això, atractives. Un exemple és la sèrie espanyola *Sky Rojo* (Álex Pina i Esther Martínez Lobato, Netflix, 2023), en què l'actriu argentina Lali Espósito i l'actriu cubana Yany Prado interpreten, juntament amb l'actriu espanyola Verónica Sánchez, tres treballadores sexuals que escapen d'un local de prostitució, on eren tractades com a esclaves.

Les estratègies per sexualitzar els cossos femenins, com la creació d'arquetips o la fragmentació, s'emmarquen en una tradició visual i audiovisual que ha consolidat models, formes de representar i de mirar, que persisteixen en la reproducció d'imaginariis d'avui dia, tot i que sovint amb diferents capes de complexitat que travessen la multiplicitat d'imatges que caracteritza la contemporaneïtat. Les maneres de representar els cossos femenins des del primer pla o el pla detall, present en la majoria de videoclip de Bad Bunny, Rosalia i d'altres, per apropar-s'hi des de la distància de la intimitat sexual, per observar, mesurar i examinar el cos per parts, han estat cabdals per instaurar la hipersexualització com a definició del femení. Maneres d'ensenyar que tot i estar sovint emmarcades en l'autorepresentació, no subverteixen les normes sobre com mirar. Cal ampliar la representació de cossos, aprofundir en la diversitat, desplaçar el cànon com a model únic, però cal també obrir el pla, fer circular les mirades entre diferents punts de vista, interrompre el flux permanent d'imatges sempre iguals entre si, en què la pressió sobre els cossos femenins s'instal·la en un nombre creixent de mandats, entre els quals haver d'exposar-se com a alliberada, però *sexy*, fragmentada, però empoderada.

La comèdia, el gènere per a l'oportunitat

El director de cinema Spike Lee va catapultar la seva carrera als anys vuitanta amb la pel·lícula *She's gotta have it* (1986), protagonitzada per una dona negra, Nola Darling. Amb les seves aventures amoroses i sexuals pel Brooklyn dels vuitanta, Nola encarnava una visió poc habitual de la sexualitat femenina: de cita en cita amb els seus tres amants amb qui no volia establir compromís definitiu, posava per davant la llibertat, el seu plaer i la consolidació de la carrera artística.

En les comèdies topem sovint amb representacions de personatges femenins la vida dels quals gira al voltant de les relacions, on la plenitud passa inevitablement per conèixer el príncep blau. Herència de la socialització de gènere, l'ideal de feminitat es construeix posant en el centre l'amor, i també amb característiques rígides sobre com ser estèticament i sobre com comportar-se. Nola Darling, ja als anys vuitanta, representava aire fresc dins la indústria de cinema nord-americana: la seva caracterització,

en posar al centre el propi plaer, posava en joc l'arquetip del personatge femení, basat en un model de feminitat rígida acord amb la socialització tradicional del binarisme de gènere. I afegia encara una capa més de complexitat. En ser negra, presentava un model de feminitat no basat en les imatges que circulaven arreu de dones blanques de classe mitjana, des de les quals s'universalitzen ideals de feminitat. Un personatge que, dins del gènere de les comèdies, confrontava l'estereotip racista i sexista de la *mami* o la serventa negra, molt present en la història del cinema de Hollywood, arquetip de dona negra bona, treballadora, graciosa i abnegada, que feia riure i suscitava tendresa, i que dedicava la seva vida al servei d'una família de blancs. Producte de la fantasia masculina blanca, o pensada per les dones blanques, ha estat durant molts anys la manera en com s'han vist representades les dones negres a la pantalla. Ho veiem ja en les *mamis* del primer cinema a *The Wooing and the Wedding of a Coon* (1905), *The Masher* (1907) o la premiada *mami* a *Allò que el vent s'endugué* (1939).

Si reprenem el valor d'un personatge com el de Nola Darlin, hauran de passar encara unes dècades fins a fer més habituals representacions que alternessin la importància de les relacions afectives i sexuals amb la plenitud professional i creativa, de la mà de sèries com *Sexe a Nova York* (1998-2004), una vivència de la sexualitat femenina problematitzable, però poc vista fins al moment. Uns anys més tard, seria *Girls* (2012-2017), que actualitzaria certa normativitat en les trames argumentals de Carrie i les seves amigues primes i riques, i aportaria qüestions com la salut mental o la precarietat juvenil, i seria un producte on veuríem en primer pla cossos de dones no sempre prims, despallats, tenint escenes de sexe o d'intimitat. Tot i que la primera menys que la segona, van ser sèries que abordaven l'empoderament i fracturaven certa idea d'identitat femenina a les pantalles, fins aleshores força monolítica. Però el camí que van obrir aquestes dues produccions —per a certa generació de dones fins i tot considerades referents—, no ha estat suficient, ja que obviava les experiències de les dones racialitzades.

Si entenem els mitjans de comunicació de masses com a agents socialitzadors, amb una capacitat d'interpel·lació gran i poder sobre la construcció dels imaginaris, l'absència de representacions diverses legítima només

una part de les històries que ens expliquen. En altres paraules, ens podem plantejar quines corporalitats es consideren objectes de desig i referents a les sèries, els videoclips, el cinema, les xarxes socials o la publicitat. I encara més: quines són les identitats amb vides desitjables? Per què hi ha identitats i cossos que ocupen o històricament han ocupat una posició de centre i d'altres que ocupen o històricament han ocupat una posició de marge? Com es representa aquest marge? I què passa amb les que no veiem mai?

Passen una trentena d'anys i Spike Lee reprèn el personatge de la seva òpera prima amb la sèrie *Nola Darling* (2017-2019), una visió sense complexos de les sexualitats femenines negres. Ubicada al voltant dels moviments #MeToo i #BlackLivesMatters, el personatge de Nola incorpora una visió feminista antiracista de la seva pràctica artística, i l'usa com una eina contestatària. Assenyala les violències heteropatriarcal, la pressió estètica cap als cossos femenins negres, la gentrificació o l'herència colonial. En un exercici de reparació i empoderament, el personatge es dirigeix sovint a càmera per fer-se seu el lloc d'anunciació: puc ser qui jo vulgui, al marge del que el públic esperi que pugui ser. Si la Nola dels anys vuitanta era remarcable, la del present continua sent trencadora. Una i altra ens diuen: la meua identitat —el meu cos, el meu color de pell, el meu cabell, els meus trets facials, la meua plenitud sexual— també és protagonista del que es considera valuós, remarcable, allò que no volem reservat només per als cossos i les vides de les dones blanques, de classe mitjana, heterossexuals, primes, etc.

Quan, en un dels capítols de la darrera temporada, una amiga de la Nola Darling li demana que per a qui fa un art tan polític —on plasma el seu posicionament sobre els temes mencionats—, ella ho té clar: per a qualsevol persona que es pugui veure reflectida en el meu art, respon Darling, algú que en les seves històries s'hi vegi reconeguda. I amb una picada d'ullet a la metacreació audiovisual, el personatge de l'amiga li contesta: per què no hem gravat tot això que acabes de dir?

Al Nord Global cada vegada existeixen més espais amb subjectes racialment diversos al centre de les comèdies, tot i que en la seva majoria en el mercat anglosaxó. La divertidíssima *Insecure* (Issa Rae, 2016) recorda *Nola Darling* en les aventures d'una dona i les seves amigues a la trentena, posant

la negritud al centre; a *Vida* (Tanya Saracho, 2018) s'aborda la identitat llatina queer als Estats Units encreuada amb diversos eixos d'intersecció, i *Pose* (Ryan Murphy, Brad Falchuk, Steven Canals, 2018) és un homenatge a l'organització i la lluita en comunitat de les dissidències sexuals i de gènere d'un grup de dones transracionalitzades. Exemples que trastocuen la idea de la blanquitud com la doctrina que marca una jerarquització racial, també en el marc de la producció d'entreteniment audiovisual. Totes aquestes protagonistes, en la posició de centre que ocupen, porten a replantejar-nos com es construeix el valor de les vides desitjables, i per què no, també els ideals de bellesa. Si entenem la ficció com un element cabdal en la creació de models referencials d'identitats, en el marc dels mitjans com a transmissors d'informació, podem afirmar que aquests influeixen en la vida perceptiva de les audiències. Afecten la seva configuració de valors i creences, i el seu rol és decisiu en la transmissió de coneixement i de tendències. En definitiva, les produccions dels mitjans de comunicació tenen un gran impacte sociocultural en qui les consumeix.

De blanquitud, diferències i maneres de narrar

Diu Francisco Godoy Vega, comissari, docent i poeta, que el blanc és una posició política que representa els privilegis històrics de les persones blanques, materialitzat quotidianament en la confortabilitat d'aquests cossos. N'és un exemple el fet que no ens pensem a pensar si els personatges de les històries que consumim a l'audiovisual tendeixen a pertànyer a un cànon concret de bellesa, que també és blanc i/o amb trets occidentalitzats, on elles són primes, amb cabells sedosos i llargs, pells llises, joves, etc. Quan aquesta blanquitud no és mai assenyalada, en les representacions, esdevé la norma. Es tracta d'una construcció ideològica, que afecta també la manera en què es tendeix a representar i generar l'alteritat, per la qual és habitual partir d'una base estereotipada. El problema d'utilitzar el recurs comunicatiu de l'estereotip a l'hora de construir personatges és la limitació de matisos i la comprensió simplista. Els estereotips ofereixen una visió reduccionista de la realitat a la qual interpel·la, moltes vegades convertint-se en l'única referència. Per això és problemàtica la representació estereotipada de comunitats considerades «dissidents», cossos o edats «diverses», o qualsevol mena d'identitat que fugi de la norma o sigui minoritària.

En el procés de narrar l'alteritat, els mitjans sovint presenten les identitats caracteritzades a través de polaritzacions, per les quals uns no existeixen sense els altres. És a dir, que les construccions de l'alteritat funcionen en termes d'inclusió i exclusió dins d'un sistema classificatori que funciona per oposició: els d'aquí i els de fora, ells i nosaltres, homes i dones, blancs i negres, occidentals i orientals, bons i dolents, normals i estranys, grasses i primes, funcionals i amb diversos nivells de capacitat, etc. I sempre hi ha un grup que, a través d'una opressió sistematitzada, ocupa el lloc d'inferioritat. En paraules de la poeta i pensadora Monique Wittig, «constituir una diferència i controlar-la és un acte de poder, ja que és un acte essencialment normatiu. Cadascú intenta presentar l'altre com diferent. Però no tothom ho aconsegueix. Cal ser dominant socialment per aconseguir-ho».¹

Si pensem per exemple en la representació de les dones àrabs i musulmanes de les produccions nacionals, o bé trobem que amb prou feines n'hi ha o bé que apareixen com a víctimes i subjectes passius de la seva pròpia societat, construïda com a essencialment masclista i homòfoba. A la popular sèrie d'institut *Élite* (Carlos Montero Castiñeira, Darío Madrona, 2018), el personatge de la Nadia Shanaa podia haver estat una oportunitat per visibilitzar les inquietuds i els desitjos de moltes noies adolescents musulmanes del país. Molt sovint, a les sèries juvenils i grupals (com *Física o Química* (2008-2011), *El Internado* (2007-2010), *Merlí* (2015-2018) o *Merlí: Saperre Aude* (2019-2021)), els personatges principals els representen nois i noies blanques, i per això Nadia i el seu germà Omar trencaven la idea que les aules dels centres educatius del nostre país són homogènies. Però en la construcció del personatge de la jove s'ha optat per una visió estereotipada: la família, i especialment el pare, és assenyalada com arcaica i la filla porta el hijab per obligació i no per convicció. En una de les escenes del final de la primera temporada, la d'una festa on hi ha el noi que li agrada, la Nadia opta per treure-se'l i apareix maquillada, amb el cabell deixat anar i amb els llavis vermells i un vestit amb transparències. És un moment d'impacte per als companys i companyes i per al noi, que la troben, potser per primera vegada, atractiva, i la lectura que se'n pot fer –i així ens la presenta la càmera– és que si s'allibera del hijab i es maquilla i vesteix d'acord amb una determinada manera, és quan és mereixedora de ser mirada. I no només això, sinó que per ella mateixa, d'acord amb els guionistes, la

decisió de renunciar a la seva manera de vestir i lluir equival a un moment d'alliberament. O que fins a conèixer el noi blanc amb qui es desitgen, la Nadia vivia una vida oprimida. Com si el personatge es construís com a dubitatiu o insegur de les seves decisions vitals fins que l'amor per un noi blanc li fes obrir els ulls.

Segons assenyala PopMatters,² la representació de personatges de l'Orient Mitjà i l'Àfrica del Nord en la indústria cinematogràfica i televisiva dels Estats Units, queda per darrere de les minories negres, llatines, asiàtiques i multirracials, que representen zero lideratges en la temporada de televisió 2017-2018, l'1,3% en els papers protagonistes al cinema i l'1,6% en la direcció del cinema, l'any 2020. Quan apareixen aquests personatges a la pantalla, la fe islàmica tendeix a relacionar-se amb el terrorisme, el salvatgisme, el primitivisme i l'opressió de gènere, i si a més són femenins és habitual que el conflicte narratiu giri al voltant del vel i la fe.

Existeixen, però, propostes que desafien la posició de centre i de marge de la visió normativa i hegemònica de la representació. La sèrie en format de comèdia *We Are Lady Parts* (Nida Manzoor, 2021) sobre una banda *punk* de noies musulmanes a Londres, n'és una bona mostra. Les protagonistes són variades entre elles i tenen en comú l'amor per la música i la voluntat de consolidar-se com a referent: sud-asiàtiques, àrabs, de l'Orient Mitjà i negres, algunes amb tatuatges i hijabs, algunes amb nicabs, per damunt de tot són molt conscients dels estereotips que es tenen d'elles dins i fora les seves comunitats, construïts sovint des d'una mirada orientalista blanca, als quals s'enfronten amb humor.

Tota imatge constitueix un discurs que manté relacions molt estretes amb la realitat social de les opressions. Cada cop són més les produccions que recullen la demanda d'una societat que és diversa i demana el reconeixement de la societat catalana com a diversa, en un procés que no es pot desvincular de l'evolució de la televisió i les plataformes de vídeo a la carta. L'emissió de la televisió per internet, amb plataformes capdavanteres a generar contingut propi, implica una fragmentació de les audiències fins ara mai vista. El públic escull què vol veure i en quin tipus de dispositiu vol veure-ho. Un fenomen que multiplica les opcions d'oferta i demanda, i també incideix en la creació de continguts, cada vegada més específics

i adaptats als segments de població. Això no hauria de relaxar la nostra mirada crítica en el consum de l'audiovisual: que la indústria prengui la diversitat com una possibilitat econòmica hauria de, si més no, alertar-nos. Cal que es descentrin certes idees sobre el cànon de bellesa, sobre com apareix representat el model de la feminitat en els mitjans de comunicació. I no per fomentar altres cànons —potser més amables—, sinó per trastocar la idea que existeix una única manera vàlida, i violenta, d'ocupar espai i veu a les pantalles.

1. WITTIG, Monique. «El pensamiento heterosexual». A: *El pensamiento heterosexual y otros ensayos*. Barcelona-Madrid: Egales, 2006, p. 45-57.

2. Nida Manzoor's Comedy 'We Are Lady Parts' Shatters Muslim Stereotypes One Punk Song at a Time. Linnete Manrique, 2021. PopMatters.com

NI DIETES, NI PATOLOGIES

Cinta Tort Cartró. Artista multidisciplinària, gestora cultural i mestra d'educació artística. Combina la seva tasca de gestora cultural, docent i artista amb els projectes personals, on investiga en relació amb les corporalitats, la politització del malestar, l'alimentació, els processos col·lectius d'alimentar-nos i la cuina com a ritual i com a espai de militància política.

Per totis

Per totis aquells que alguna vegada hem volgut fugir del nostre cos i hem viscut el cos com un espai de no refugi. Per totis aquells que ens han fet pensar que som un error pel nostre pes, per com és el nostre cos, pel que mengem, per la nostra identitat sexual i de gènere, per com ens alimentem o pel simple fet de no encaixar en aquesta estructura de realitat.

Això és per tu, per totis. Perquè som, ets, volem ser i mereixem ser. Som identitat hackejades. Identitats transmutants. Identitats trasplantades. Identitats no binàries. Identitats rurals. Identitats amb dificultats, a vegades, per nomenar-nos. Identitats qüestionades. Reapropiades. Okupades. Apoderades. Diverses, mutants, fluctuants.

En aquest univers contradictori, per més que pretenguin classificar-nos d'alguna manera, per més que vulguin definir-nos i ordenar-nos entre allò que pot ser correcte i el que és incorrecte, entre el que anomenen bo i dolent, davant d'aquesta realitat inerta, existim i continuarem existint. Resistim.

Les pàgines següents posen sobre la taula una sèrie d'eixos i temàtiques que travessen les persones que patim una mala relació amb el nostre cos i, en conseqüència, amb com ens alimentem. Un manifest hackejable. Un

desplegament sobre la necessitat i la urgència de generar espais col·lectius on recompondre'ns plegadis. Espais amables i d'acompanyament per a la reconciliació amb nosaltris mateixis.

Habitem un sentiment col·lectiu, no estem solis contra tota la violència sistèmica que patim, som moltis contra un sistema que tota l'estona ens empresona. En aquesta contemporaneïtat plena de contrastos i contradiccions, s'han establert unes normes aferrades a condicions antigues que no estan fetes per a nosaltris, de les quals volem fugir.

El món és canviant, muta. I nosaltris podem començar a construir nous camins per on compartir-nos. Apropiant-nos de la diferència, des de la nostra ràbia, des dels nostres cossos, des de la nostra veu, la nostra sensibilitat, la nostra força i la nostra identitat vulnerable però resistent. La diferència com a fortalesa. Existim. Resistim.

Sucar pa

És diumenge. Olor de primavera. Brisa suau. El soroll de l'àvia que xerra. Vaig amb bicicleta pel pati i agafo els llapis de colors i no sé què faig amb ells. Jugo amb la Puka, la gossa que viu amb nosaltres. Els tiets arriben. Agafo el peluix i el passejo una estona amb una espècie de cotxet pel carrer mentre esperem a dinar. La meva germana saluda les amigues veïnes que viuen al carrer del costat. Ja no recordo el seu nom. Dues germanes bessones. Ubico casa meva. El que era casa meva, perquè ara és el record del lloc on vaig assaborir per primera vegada les natilles, les carxofes i la *quiche* de la mare.

És diumenge i l'olor de ceba torrada inunda la casa. Per la petita finestra de la cuina es filtra la dolçor del sofregit que esperem amb candeletes mentre fem el vermut al pati del pou. Al pati on l'avi i l'àvia van fer-se la foto que totis tenim a casa. L'olor del xup-xup a foc lent. La saviesa i la manera d'entendre i connectar allò que es cuina a la cassola amb el camp. Una nostàlgia agredolça.

El plat a taula, la taula parada. Les estovalles. Els tapets a lloc. Les copes de vi. Els gots. La cullera, les forquilles, el ganivet. Els tovallons. El setrill.

El porró. El saler. Ai, la sal, que no falti. Xup-xup. L'olor de la cuina de fogons de gas. Fogons de gas, sempre. Cuina la mare. Sí, és diumenge. No recordo si rostit o bacallà amb panses, però una gran cassola plena a vessar per tota la taula. Una picada d'ametlles, una mica d'all, julivert, xup-xup tota la tarda i deixar-ho reposar uns dies. El millor sofregit és el que es cuina a foc lent, que no té pressa, que es menja quan s'ha deixat descansar. L'escalivada brilla i tothom suca el pa al bassal d'oli que queda a la safata. Pa. El pa mai falta a les nostres taules. Del forn de llenya, sagrat. Repetir. Ningú pot resistir-se al sofregit cuinat a foc lent. De postres hi ha tortell i pastes de poma. El dolç, a casa nostre, mai falla. El pare explica, una vegada més, quin era el ritual a casa dels Tort quan menjaven patates fregides o crema catalana. Set germans. A veure qui aconseguia posar-se al plat més patates. Patates fregides i carn arrebossada amb salsa de tomàquet. Una escena familiar, un ritual de celebració. Un acte d'amor, de bellesa. El primer contacte amb l'aliment, amb el plat a taula. El fet de gaudir.

Aquesta casa ja no és casa meva. Vam deixar-la quan tenia cinc anys. Ara ja no és casa meva, però hi recordo el primer contacte amb l'aliment, amb l'acte de menjar, amb l'acte d'alimentar-me. I amb l'acte de compartir. ComPartir. Partir el pa. Repartir-lo. Fer-li espai a tothom. Sucar pa com un acte de trobada. Ara aquesta casa ja no és casa meva, però sí que són meus els records i els vincles que la meva família em van permetre construir amb les primeres cullerades que vaig cruspí-me.

Us preguntareu per què parlo de menjar. Perquè narro i descriu una escena familiar quotidiana d'un diumenge de la dècada dels noranta. Us preguntareu per què parlo de les natilles que vaig provar per primera vegada a la cuina quan tenia tres anys. Us preguntareu per què parlo dels fogons de gas. Del xup-xup. Del foc lent. Del pa. De sucar pa i del plaer de fer-ho. Us preguntareu per què desplego aquesta escenografia culinària.

Parlar de l'aliment és parlar de la gana, parlar del cos i posar sobre la taula la necessitat de repensar com ens relacionem amb el plaer de menjar. Em pregunto per què m'he prohibit tantes vegades el gest de sucar pa. Em pregunto per què no m'he permès cruspí-me un tros de xocolata quan ho

desitjava. Per què? Per què me n'he restringit? Per què m'he allunyat en moments de la cuina quan és una de les coses que més m'agraden? Per què he categoritzat els aliments en *bons* i *dolents*? Per què he construït una narrativa concreta pensant que hi havia coses que no podia menjar? Per què les dietes han estat tan presents en la meva quotidianitat? On he crescut? En quin context he creat aquesta subjectivitat?

Parlar de l'acte de menjar és donar valor a un acte quotidià del qual tantes vegades m'he allunyat.

Bitxe rare

Vaig créixer en un context familiar que en aquell moment va poder oferir-me tot el que demanava: Barbies, Nenucos, Bratz i una pantalla de televisió al menjador de casa que em permetia passar hores consumint *El Diario de Patricia*. Passant per l'amor romàntic de *Rebelde*, la misogínia de *Next*, les relacions de poder que veiem a *Física o Química* i el *Sin ti no soy nada* d'Amaral vaig començar a construir la meva identitat i el meu desig d'acord amb les poques referències que en aquell moment tenia. Vaig créixer pensant que el meu cos estava equivocat i que havia de ser com els referents que constantment veia: cossos prims, cossos perfectes, cossos bonics (aquí podríem entrar en un gran qüestionament sobre què és un cos bonic i quin imaginari i quines subjectivitats hem construït al voltant d'aquesta idea). He crescut durant molts anys pensant que el meu cos era un error que havia de ser modificat i he dedicat gran part de la meva vida a intentar encaixar en una norma que no només no ha respectat les meves pròpies decisions, els meus qüestionaments i la meva construcció identitària, sinó que al final m'ha fet ser presa de mi mateixa.

Soc la *cheewaka*, la *gorda*, la quatre ulls, la friqui, la lletja, la balena, la *lufa*, el *bitxo raro*. Soc totes les coses que em van dir que era i que em van fer sentir tan petita. Soc totes les coses de les quals ara em reapropio per construir-me, per reconèixer-me, per fer lloc al dolor i a la dissidència que no ens han permès habitar. Soc totes les coses que he estat i, sens dubte, soc totes les coses que soc.

Diagnòstic

Al juliol de 2009 van diagnosticar-me un trastorn alimentari no especificat. Tenia 13 anys. Aquest fet m'ha travessat al llarg de la meva vida i ha generat que gran part de la meva identitat es construeixi en un context social articulat per una sèrie de violències constants cap als nostres cossos. Soc la boja. L'estranya.

Aquests últims anys he tingut interès a conèixer quin imaginari existent predomina i quins són els engranatges que articulen la cultura de la dieta i de la primor. He volgut indagar i investigar sobre les diferents relacions i experiències d'habitar un malestar amb el propi cos en un context social on es ven la primor com a èxit i com aquest fet influeix en la construcció d'una narrativa pròpia. Però també he volgut conèixer què passa quan entres en moments de crisi, de pànic, quins acompanyaments hi són (o no) presents i quins processos col·lectius es posen sobre la taula pel que fa al dret a la recuperació.

He volgut qüestionar la violència sistèmica amb què s'han silenciats les nostres veus, amb la que s'han estudiat els nostres cossos i amb la que continuen patologitzant-se les nostres existències com a corporalitats dissidents i com a corporalitats malaltes. He volgut apropar-me a l'experiència de ser un cos diagnosticat amb un desordre alimentari i, alhora, d'un cos que ha estat patologitzat. Un cos que ha necessitat (i necessita) espais col·lectius on trobar suport mutu i reflexions crítiques on quedin representats, no únicament l'ampli ventall de cossos i dissidències, sinó també les experiències de resistència davant la policia dels cossos que el sistema ens dictamina.

Fa relativament poc que he estat conscient de quin va ser el meu procés de recuperació i el tractament i els serveis que vaig rebre. Des de la meva vivència en primera persona, aquests van ser insignificants i poc profunds. Ara, després de fer una anàlisi crítica del meu procés de recuperació en la institució mèdica, se m'obre un ventall de preguntes. Em pregunto com he habitat el malestar en un sistema grassofòbic. Em pregunto molts dies com recuperar-me en un sistema caòtic. I em qüestiono, moltes vegades, quin pes es dona a la recuperació individual en una societat grassofòbica encara malalta.

Existeix la possibilitat de recuperar-nos en espais segurs? Existeix la possibilitat real de poder-nos recuperar en espais col·lectius de cura, allunyats dels centres de psiquiatriització? Per recompondre'ns? Per sentir-nos acompanyadis? Podem curar-nos fora dels hospitals? Podem recuperar-nos en espais càlids, acollidors i on puguem ser agents de canvi? Podem acompanyar-nos juntis fora de la ciutat? Podem construir-nos de nou en espais allunyats de les unitats de psiquiatria? On són els espais habitables per recompondre'ns?

Una mala relació amb el menjar

La meva mala relació amb el menjar no va aparèixer d'un dia per l'altre. No neix de zero, neix d'una mala relació amb el propi cos. La meva mala relació amb el menjar deriva de la necessitat de «veure'm guapa» i de voler encaixar amb la norma, entenent-la com l'únic espai possible on habitar-me i desenvolupar-me.

Tinc una mala relació amb el menjar. Anomenar-ho no ha estat fàcil, perquè anomenar-ho ha implicat en certa manera obrir-me a una fase d'acceptació. Acceptar que alguna cosa estava passant i deixar anar la culpa que em conduïa cap a una responsabilitat individual.

Pateixo una mala relació amb el menjar, però alhora és una de les coses que més m'agraden i això em frustra molt. Pateixo una mala relació amb el menjar i, en conseqüència, amb mi mateixa. Em veig a vegades lletja, a vegades grassa, a vegades gran, a vegades petita, a vegades insignificant, a vegades vull marxar, a vegades no sé qui soc i ni tan sols sé si sé qui soc, molts dies sé que no sé res. Hi ha dies que només vull no pensar més i poder-me cruspir unes patates fregides i una tauleta de xocolata i, si vull, bròquil. Hi ha dies que m'agradaria pensar que els meus monstres són espais habitables. Vull pensar que sí que soc boja, que m'ho puc permetre, que qui és el món per dir-me que no tinc dret a ser-ho, que no tinc dret a quedar-m'hi.

Resistència de les corporalitats

No partim d'un punt zero, d'un punt neutre, pel que fa a la història de la resistència de les corporalitats. Habitem un sistema que categoritza i genera una lògica binària que vincula la primor a l'èxit i la grassor a la malaltia, i genera una norma on pretenen que totis hi cabem. Un sistema que constantment jutja els nostres cossos i en dictamina la validesa o no. Ho fa sota el paradigma de bellesa com una cosa universal i única vinculada a la primor i a l'èxit, però la certesa és que la normativitat nega la diversitat corporal i fa que moltis de nosaltris dediquem molts esforços a modificar-nos per encaixar en un món on no tenim cabuda.

Quin espai tenen les corporalitats no canòniques? On queden? Què passa amb els cossos que no tenen espai, els cossos que semblen inhabitables? On queden aquests cossos grassos, diversament funcionals, no blancs, no binaris, massa prims, vells, etc.?

Constantment els nostres cossos són patologitzats generant un estigma cap a les corporalitats que surten de la norma canònica, no només creant un imaginari que no té espai per a la grassor, sinó també creant un espai sense referents ni experiències de col·lectivització de la cura quan el malestar amb el propi cos és present.

Desmuntar el concepte de salut

El sistema capitalista construeix una narrativa clara: hem de ser guapes i primes per tenir èxit com a clau per al reconeixement. Des de ben petitis ens fan creure la correlació entre primor i bellesa, premiant la primor i associant-la a la felicitat. Si t'aprimes seràs més feliç, et veuràs millor i tindràs una reafirmació del món exterior. Un premi. És tota una estratègia de màrqueting, és una estratègia de control.

«Hem d'estar primes per tenir èxit i ser felices». I la crua realitat és que tenim tot un reforç positiu que constantment ho avala: anar a comprar roba, anar al supermercat, interactuar amb lis altris, lligar, tenir vida social, tenir una xarxa afectiva sòlida, trobar feina.

Si bé el fet prim està vinculat a l'èxit, el fet gras està vinculat a la malaltia. Tota l'estona ens endinsem en una noció binària on la primor està lligada, no únicament a la bellesa, sinó que també està associada a la salut i, per contra, s'enllaça la grassor amb la malaltia. Cal repensar i desmuntar el concepte de «ser una persona sana» i, sobretot, el concepte de «salut». Perquè, qui té accés a una bona alimentació? Què és una bona alimentació? Qui pot accedir a tenir una salut mental digna? Quant temps tenim per a nosaltres mateixos? Qui té accés a cuidar-se? Quin paraigua hi ha sota el concepte de salut? Ens podem curar en institucions malaltes? Ens podem alimentar en institucions desgastades?

Necessitem desmuntar els conceptes de «salut» i «bona salut». Tenir «bona salut» no et fa ser millor persona, no et fa ser un ésser superior, no et dota de particularitats extraordinàries. Cal desmitificar el cos prim i comprendre que estar prim no és garantia de salut i que estar gras no és sinònim de malaltia. No hi pot haver ni existir un únic imaginari sota el concepte de saludable. És vital ser conscient que hi ha diferents interseccions i factors que ens travessen a totis: ambientals, socials, econòmics, polítics i/o identitaris i que cadascun prendrà una dimensió concreta en cada uni de nosaltres.

Riot don't diet

L'obsessió per la primor i el rebuig a la grassor són un eix quotidià a les nostres vides que s'amaguen sota el paraigua de la cultura de la dieta. Una cultura grassofòbica. I no podem desvincular la grassofòbia de la cultura de la primor ni dels trastorns de la conducta alimentària.

Hem normalitzat suposar l'estat de salut d'una persona basant-nos en la seva aparença física. Una pràctica violenta, estigmatitzant i que continua reproduint la grassofòbia com a microfeixisme. Quan veiem una persona grassa assumim el seu estat de salut només per la seva aparença física. Suposem que les persones grasses estan malaltes pel fet de ser grasses i imaginem una sèrie de característiques basant-nos en el físic, en el pes. Habitem un imaginari «pescentrista» que alimenta l'obsessió de tenir un cos concret, un cos prim.

Ens han volgut fer creure que el nostre cos no està bé tal com és i que l'hem de modificar, que no podem tenir segons quines corporalitats. Aquesta modificació exigeix, moltes vegades, modificar l'alimentació. I llavors, de sobte, busquem eines per pesar menys. Busquem dietes que puguin donar-nos aquest cos que pensem que desitgem i hi ens aferrem, i les dietes es converteixen en eines per disciplinar-nos i controlar-nos.

Aprimar-se implica canviar, la majoria dels casos, hàbits alimentaris. De sobte, ens trobem en un marc on la societat ens fa sentir culpables per menjar i per menjar segons quins aliments. Però la culpa, companyis, és un sentiment *spam*.

Fer-nos tenir gana és un acte de dominació política, de control. I és, també, una eina per fer diners. Perquè darrere de la cultura de la primor hi ha grans interessos econòmics i polítics. Del màrqueting alimentari, no només se'n lucra la indústria alimentària, també la farmacèutica, la indústria de la moda, les consultes de nutrició, els centres d'estètica, els equipaments esportius i fins i tot alguns centres mèdics i de salut mental, que fan de la salut un benefici econòmic. Neoliberalisme. I perdoneu, no és una qüestió individual, forma part d'un ordre social concret.

Trastorns de la conducta alimentària

En un context on el *realfooding* ('menjar real') abunda a les xarxes socials, en les quals cada vegada veiem més contingut vinculat a l'alimentació, hem acabat normalitzant pràctiques restrictives i altres pràctiques com els llargs dejunis intermitents o l'eliminació de certs aliments a la nostra dieta. Vull fer un apunt important i és que la meua crítica posa el focus en la normalització de la restricció com a pràctica, moltes vegades, autolesiva.

Aquestes noves maneres de fer no són casos aïllats, són una sèrie d'engrenatges que van acompanyats de la indústria farmacèutica i alimentària i que ens condueixen a qüestionar-nos les nostres pràctiques quotidianes amb el menjar. De cop i volta hem associat la restricció a cuidar-nos i hem vinculat, alhora, aquest fet a la primor. Hem relacionat la cura

exclusivament a l'aspecte físic i com aquest queda reflectit en nosaltres. Quan parlem de cuidar-se des d'aquest punt de partida es genera una declaració d'intencions a l'autocontrol que pot conduir-nos a establir una mala relació amb el propi cos i en com l'alimentem. Per això és clau entendre que no podem parlar de trastorns de la conducta alimentària sense parlar de l'alimentació i la cultura de la primor i no podem parlar de la cultura de la primor sense mencionar la grassofòbia. Dir que els desordres alimentaris són casos aïllats és alimentar la lògica neoliberal que posa el focus en l'individu i no en una problemàtica col·lectiva. Cal posar sobre la taula, amb urgència, aquesta qüestió i tractar-la tal com és: una problemàtica sistèmica. Una pandèmia invisible.

Però, pensant-hi, em pregunto: quins espais tenim per recompondre'ns com a persones diagnosticades per un trastorn alimentari? Podem habitar el cos com a espai de dissidència política, com un espai de revolució? Quins llocs tenim per recuperar-nos d'un TCA? Són espais de cura col·lectiva? Crítics? Inclusius? Que promouen l'autonomia? Quins tabús existents hi ha al voltant de la problemàtica dels TCA? Podem recuperar-nos en una societat malalta? Què hem de fer amb la institució malalta? Què hem de fer amb la grassofòbia present dins les consultes mèdiques? Què hem de fer amb els centres de recuperació privats? Són accessibles per a tothom?

Més enllà de l'anorèxia

Els trastorns de la conducta alimentària encara són un tema tabú avui dia i això genera que hi hagi grans mites presents en la seva conceptualització. L'imaginari social contempla l'anorèxia i la bulímia com a únics desordres alimentaris vàlids i deixa fora altres vivències com el trastorn per afartament o els trastorns alimentaris no especificats.

Vinculem l'anorèxia a una corporalitat concreta i no veiem com a possibles altres narratives més enllà de l'experiència anorèctica i de la primor extrema. Relacionem unes corporalitats amb unes vivències concretes i no hi ha, en l'imaginari col·lectiu, la possibilitat de viure l'anorèxia des d'un espai que no sigui la primor. Per desmuntar aquest mite hem de fer un exercici

col·lectiu d'entendre que els desordres alimentaris no tenen una corporalitat concreta, sinó que els travessen totes les corporalitats possibles.

Per tant, què passa quan generem aquesta mirada reduccionista? Invalidem la vivència d'una persona grassa que pateix un TCA? Què passa quan apareix un desordre alimentari, però l'IMC (índex de massa corporal) no està sota els paràmetres que el dictaminen? On queda el dret a la recuperació?

Posar el focus en el pes com a únic registre vàlid per al diagnòstic i la recuperació és limitant a l'hora de poder accedir a un tractament de recuperació digne. Alhora, emprar l'IMC com l'únic criteri per determinar si podem tenir accés al tractament és d'una gran irresponsabilitat mèdica i social que no permet habitar altres narratives a banda de les estigmatitzades.

Més enllà del pes, quines pràctiques es duen a terme en l'acompanyament de recuperació d'un TCA? On queden els processos col·lectius? Com són els centres de recuperació? Per què hi ha una gran privatització? Per què no s'acompanya col·lectivament? On queda la cuina i el plaer de menjar? Què hem de fer les «malaltis» quan tenim crisis després de les altes? Què hem de fer i on hem d'acudir si no hi ha recursos?

Com ens mencionen? Pacients o habitants? Malaltia o esquerda? Quin llenguatge usem quan parlem de salut mental? Quin llenguatge utilitza la comunitat mèdica quan parla amb persones amb un diagnòstic? Quines eines trobem per menjar junts? Com d'important n'és obrir els processos alimentaris a processos compartits? Com de reparador és compartir processos de malestar? Com podem sostenir-nos?

L'afecte és revolucionari. Col·lectivització de les cures: el plat a taula

Ara farà més d'un any i mig que vaig mudar-me al que ara és casa meva. Hi vivim sis persones i un cop per setmana fem un sopar comunitari on cada uni de nosaltris cuina. S'inicia aquí un ritual on de sobte la cuina es posa al centre i és a través d'aquest llenguatge que s'articula la cura cap a lis altris. Es desplega un vincle amb l'aliment i es dedica un temps a

pensar com faràs que l'altre sigui feliç cruspint-se allò que has cuinat a foc lent a la cuina de fogons de gas.

Aquests sopars, que per mi van començar a ser un espai de trobada, van convertir-se de seguida en un espai reparador on veure que hi havia altres maneres de viure's. Compartir l'acte de menjar amb amiguis va passar a ser una eina reparadora en moments de crisi amb el menjar i amb el propi cos. Un lloc segur, càlid, on el temps no té pressa i on poder-se sentir acompanyadi.

De sobte, vaig adonar-me que podia gaudir del menjar com totes les altres persones de la taula ho feien i vaig veure com l'acte de cuinar es convertia en un acte de resistència per crear comunitat. Que del diagnòstic d'un desordre alimentari i les dificultats per cruspir-me un plat de pasta un dimarts qualsevol passava a compartir un plat a taula com un acte reparador. De cop, menjar plegades i la sobretaula passaven a ser un espai on recompondre'm. I, tot d'una, menjar es convertia en un acte de celebració. Un gest on permetre'm. On tornar a fracassar, si ho necessitava. La taula passava a ser un agent mediador, un lloc on accionar altres maneres d'habitar-se.

Celebrar-se des de la cuina. Celebrar-se des del plat i recordar l'escena dels diumenges de quan era petita. Revalorar allò que tantes vegades m'he prohibit i permetre'm. Permetre'm gaudir del plaer i de l'acte de menjar, permetre'm experimentar entre els fogons, apropiant-me d'allò que he desitjat tantes vegades: conèixer i gaudir del plaer de sucari el pa a la safata plena d'oli del xup-xup del sofregit.

Compartir aquest acte amb gent que estimo ha estat una gran eina per resignificar la meua narrativa mèdica i, sobretot, la meua subjectivitat i vivència amb el propi cos i, sens dubte, amb mi mateixa.

El fet col·lectiu apareix a la taula i de sobte aquesta passa a ser un entorn segur, un entorn on sentir-se acompanyadi. Un espai on menjar juntis, on poder construir nous marcs narratius amb el malestar i la recuperació. Sanar plegadis i poder-nos permetre de nou. Tornar a menjar com un acte de celebració ha estat una victòria. Hem resignificat. I crec que he guanyat. No sé si la jugada final, però, de moment, he fet un gran pas endavant. Seguiré sucant pa, sempre, mentre pugui.

ELS TRASTORNS DE LA CONDUCTA ALIMENTÀRIA

Associació contra l'anorèxia i la bulí-mia (ACAB). Entitat sense ànim de lucre nascuda el 1992 de mans de famílies amb filles ingressades a l'Hospital Clínic de Barcelona i amb la col·laboració dels professionals de la Unitat de TCA. Actualment, l'ACAB proporciona servei de suport psicosocial a persones afectades per un TCA i a les seves famílies i accions de sensibilització social.

Tot i que actualment encara predomina el desconeixement general sobre què són els trastorns de la conducta alimentària, l'autèntica gravetat d'aquests i com es desenvolupen, la societat en general sí que té una certa intuïció sobre el fet que la pressió estètica dels nostres temps té una influència en l'origen i en el manteniment d'aquests trastorns. No cal ser-ne un expert per imaginar que aquesta elevada quantitat d'imatges i missatges relacionats amb el culte al cos, i més concretament amb el culte a la primesa, tenen alguna mena de connexió amb els trastorns de la conducta alimentària.

I què se'n sap realment sobre aquesta intuïció? Doncs que és correcta perquè, tot i que la causa completa i concreta dels trastorns de la conducta alimentària encara és desconeguda per la ciència, sí que s'han pogut investigar i conèixer amb prou solidesa alguns dels factors de risc que estan involucrats en l'aparició d'un TCA, entenent factor de risc com aquell que, en el cas de donar-se, augmenta la probabilitat de patir un trastorn d'aquest tipus. Si tenim en compte alguns dels principals factors de risc per tenir un TCA, veurem, de manera evident, que no només la pressió estètica, sinó també altres elements directament relacionats amb aquesta, actuen com a tal.

I de quins factors de risc estem parlant? Doncs dels següents: per començar, i com és previsible, el model de bellesa actual, concretament el femení,

és un factor de risc de TCA, perquè el cos que predomina a les passarel·les, principalment, però també en campanyes de màrqueting i publicitat així com en pel·lícules i sèries, és un cos amb un percentatge de greix inferior al que habitualment tenen les dones de manera biològica i natural. A més, aquest model de bellesa, el tret fonamental del qual és la primesa, és clarament predominant enfront d'altres que, tot i ser reivindicats i tenir una certa presència tant a passarel·les com a mitjans de comunicació i campanyes de publicitat els darrers anys, no gaudeixen del mateix reconeixement social.

Així doncs, aquest primer factor de risc és molt clar. Tan clar com el fet que aquest model de bellesa té la influència que té perquè rebem centenars d'impactes diàriament que ens «recorden» que, en primer lloc, és necessari estar prima per ser valorada socialment; per tant, i en segon lloc, si som valorades socialment serem estimades i, gràcies a aquesta estima, podrem ser felices. I, en tercer lloc, però no menys perjudicial, si no estem primes és perquè no ens esforcem prou o no ens gastem prou diners. Per tant, la clau de l'èxit i la felicitat és esforçar-se a estar guapa i prima, i en aquest esforçar-se té cabuda passar gana i invertir temps i diners en tractaments o intervencions de tipus estètic, per exemple.

Tots aquests missatges, que sovint no són expressats explícitament, estan ben interioritzats i consolidats socialment, malgrat que no només són perjudicials sinó que, en molt bona part, són completament falsos. Falsos perquè el que sabem a dia d'avui, també gràcies a la ciència, és que el pes i la forma del cos són condicionats, en molt bona mesura, per la genètica i, per tant, és fals que puguem triar el nostre pes o la nostra forma del cos. Sí que és cert que els hàbits i l'estil de vida influiran, en certa manera, en el nostre pes final, però no ens enganyem, la influència serà força menor que la que té la càrrega genètica, de manera que ens trobarem persones que menjant el que es pot considerar «molt» es mantindran primes i d'altres que, menjant el que es pot considerar «poc», tendiran a tenir un cos més gros. I aquestes últimes és probable que en algun moment (o malauradament en molts moments) de la seva vida se sentin jutjades i discriminades pel simple fet de tenir un cos gros, el que anomenem «estigma social associat al sobrepès i a l'obesitat».

Resumint-ho d'una manera molt bàsica, però esclaridora, la creença social compartida majoritàriament implica que la primesa és sinònim d'èxit, poder, salut i control, i un pes elevat és, al contrari, sinònim de fracàs, manca de voluntat, ganduleria i deixadesa. Pot sonar exagerat, però tinguem en compte que hi ha estudis que demostren que les persones amb sobrepès tendeixen a visitar en menor proporció els serveis de salut per por a sentir-se jutjats pel seu pes per part dels professionals sanitaris. Si ho pensem fredament, es tracta d'una situació tan injusta i ridícula com si en lloc de discriminar negativament les persones amb sobrepès ho féssim amb les que tenen, per exemple, el grup sanguini AB. Perquè de la mateixa manera que no som millors o pitjors persones per tenir un grup sanguini o un altre, tampoc ho som per pesar tants quilos o tants altres.

En realitat, i per tot això que hem esmentat, patir sobrepès, especialment durant la infància, es considera també un factor de risc per patir un TCA. Hem de considerar que cap als 6-7 anys els infants comencen a consolidar la seva imatge corporal, entenent-la com la representació mental que cada persona té del seu propi cos. I és també al voltant d'aquesta edat que comencen a percebre si aquesta imatge corporal és acceptada socialment o no. Així doncs, no és difícil figurar-se per què el sobrepès infantil és factor de risc de TCA. Ho és perquè és probable que l'infant amb sobrepès tingui certa consciència que el seu cos no és acceptat socialment, i encara és més probable que hagi viscut alguna burla o crítica negativa en relació amb el seu pes, ja sigui per part del grup d'iguals com per part de la família, professionals o altres adults que l'atenen en algun aspecte de la seva vida.

De fet, i en general, podem afirmar que les cultures occidentals i desenvolupades com la nostra són les que més risc tenen de patir trastorns de la conducta alimentària, i té a veure directament amb el que estem reflexionant. Un exemple que ho evidencia amb força claredat és el que descriu el doctor Josep Toro en el seu llibre *El cuerpo como delito: anorexia, bulimia, cultura y sociedad*, fent referència al moment en el qual es comencen a diagnosticar trastorns de la conducta alimentària a les illes Fiji. Es podria dir que fins al 1995 els TCA eren inexistents a les illes Fiji. A partir d'aquest any arriba la televisió a l'arxipèlag i, amb aquesta, els continguts occidentals amb models de bellesa occidentals. Més concretament els

arriben les sèries de televisió *Melrose Place* o *Beverly Hills 80210*, per exemple. Doncs bé, a partir d'aquest moment es comencen a diagnosticar TCA, especialment i com és habitual entre adolescents i dones joves.

I per què afecten majoritàriament dones joves? De fet, ser dona i ser adolescent són també factors de risc per desenvolupar un TCA. Doncs perquè malgrat que se sap que les dones tenen més predisposició genètica a patir aquests trastorns, el factor que està influïnt d'una manera molt notable és el fet que la pressió estètica ha estat tradicionalment, i encara succeeix en l'actualitat, superior per a les dones. És un dels elements vinculats directament amb el masclisme i amb el rol que històricament s'ha adjudicat a les dones. A elles se les ha ubicat en determinats àmbits com, per exemple, el de les cures i la complaença. Tenir cura de la canalla, de les persones grans i/o dependents i també cuidar i complaure la parella. I és en aquest punt que podríem incloure la importància «d'estar guapa» per agradar el marit i complaure'l, i convertir així la dona en una possessió de l'home i també en triomf si se la considera atractiva físicament segons els criteris socials i culturals.

En aquesta línia, hem de considerar també que, tot i que la primesa és un dels trets fonamentals de l'actual model de bellesa femení, no és l'únic. Al culte a la primesa s'ha de sumar el culte a la joventut, que afavoreix que les dones, a partir d'una determinada edat, es vegin en risc d'experimentar insatisfacció corporal no només pel seu pes sinó també per l'aparició de certs elements naturals, benignes i propis del fet de sumar anys com, per exemple, les arrugues i els cabells blancs. I un altre cop de nou amb aquells missatges implícits al darrere que ens venen a dir que si tenim arrugues és perquè no som prou constants i no ens gastem prou diners en cremes antiarrugues.

Afortunadament, les arrugues i els cabells blancs van acompanyats de més maduresa i experiència personal en el dia a dia de la vida, de manera que les dones de més edat, tot i patir una pressió doble, pel pes i per l'edat, acostumen a disposar també d'unes eines i uns recursos personals que els permeten protegir-se millor de tota aquesta pressió. Probablement no es poden protegir del tot, i no totes les dones tenen la mateixa capacitat, però sí que, si les comparem amb les dones més joves, observem que tenen més

protecció. Per aquest motiu indicàvem abans que les dones, i especialment les adolescents i joves, són les més vulnerables de patir un TCA. Els adolescents, per immaduresa cognitiva i personal, no tenen la capacitat crítica de què disposen les persones adultes per diferenciar quines imatges i quins missatges són irrealistes, estan manipulats o amaguen interessos publicitaris.

Així doncs, i per donar resposta a la tan habitual pregunta sobre si les xarxes socials influeixen en el desenvolupament dels TCA, podem concloure que sí, que actualment les xarxes socials són un factor de risc per afavorir l'aparició d'aquests trastorns. Més concretament, i per no culpar injustament les xarxes socials, hem de considerar que més que internet o les xarxes, que al final són una eina de comunicació i difusió i, per tant, en funció de l'ús que li donem tindran un impacte o un altre, hem de valorar que el que és realment perjudicial per a les persones joves és la presència i la difusió de la pressió estètica a través de les xarxes socials.

I en aquest punt ens enfrontem a una realitat encara més difícil d'abordar que la de les passarel·les, per exemple. Perquè aconseguir que els organismes responsables de les diferents passarel·les de moda acceptin la part de responsabilitat que tenen en el desenvolupament dels TCA i mostrin un compromís real, sòlid i consistent a convertir la diversitat corporal en la protagonista de la desfilada, sembla una fita inabastable a dia d'avui, però aconseguir que internet en general, i les xarxes socials en concret, siguin espais capdavaners de la diversitat corporal i del respecte per la salut de les persones (entenent que no hi ha salut sense salut mental), encara sembla més inabastable.

Amb tota aquesta pressió estètica actual no és gens estrany que les conductes de risc relacionades amb el cos i amb el menjar siguin tan habituals i a edats tan precoces. De fet, segons la darrera enquesta duta a terme per la nostra entitat, l'Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia, durant el curs escolar 2020-2021, més de 5.000 adolescents d'entre 12 i 16 anys, i comparant-los amb els del curs escolar anterior 2019-2020, ens trobem que un 41% de les noies ha fet una dieta per baixar de pes sense control professional, un 7% més que abans de la pandèmia, i un 47% de les noies expressa no sentir-se satisfeta amb el cos perquè vol aprimar-se, un 15% més que abans de la pandèmia, pràcticament la meitat de les noies.

En el cas dels nois també hi ha un augment, ja que un 21% expressa el desig d'aprimar-se, un 6% més que abans de la pandèmia. Si tenim en compte les dades de les persones no binàries, tot i que es tracti d'una mostra molt petita (59 persones), i no tenint dades del curs 2019-2020 per comparar, ens ha d'alertar que el 57% vol aprimar-se i el 54% ha fet alguna dieta per intentar baixar de pes sense control mèdic.

I per què s'ha donat aquest increment durant la pandèmia del desig d'aprimar-se entre la gent jove, especialment les noies? Doncs probablement, i entre altres coses com ara el malestar associat a la incertesa que es va experimentar durant la pandèmia, les diferents possibles pèrdues viscudes (d'éssers estimats, feines, estatus, estabilitat familiar, etc.), la reducció de factors de protecció de la salut com les activitats d'oci i temps lliure a l'exterior, etc., hem de tenir molt en compte que l'augment del temps que les persones joves van consumir en internet i xarxes socials va afavorir l'aparició d'aquest desig per aprimar-se i, en molts casos, conductes per aconseguir-ho.

Amb tot plegat, hem de reflexionar sobre aquesta conducta en concret: fer una dieta o canvi en l'hàbit alimentari dirigit a aprimar-se, per un criteri principalment o exclusivament estètic, i molt sovint sense acompanyament d'un professional sanitari. Fer una dieta per baixar de pes sense control professional es considera factor de risc i desencadenant d'un TCA. No tothom que té aquesta conducta desenvoluparà un TCA, però sí que la gran majoria de persones que tenen un TCA van desencadenar el trastorn a través d'aquesta conducta.

I què passa amb aquesta conducta de risc? Doncs que molt sovint no identifiquem prou bé què implica aquest risc i, fins i tot, ens trobem que és una conducta normalitzada i acceptada socialment (recordem l'«operació biquini», per exemple). A vegades, fins i tot, és una conducta ben vista («cuidar-se»). I no oblidem que quan fem tot això, el que en realitat perseguim és sentir-nos bé. És a dir, caiem en la trampa de pensar que si ens aprimem, o canviem una determinada part del nostre cos, ens veurem millor i, per tant, millorarà la nostra autoestima i el nostre benestar. Molt de compte amb això, perquè si considerem que hem de millorar l'autoestima perquè no ens sentim prou bé amb el nostre propi cos i/o

persona, aprimar-se o sotmetre's a una intervenció de cirurgia estètica, per exemple, no canviarà l'autoestima, sinó que canviarà una part del cos i prou.

Dit d'una altra manera, si considero que tinc un problema d'autoestima, la millor manera de solucionar-ho és treballant l'autoestima. Si canvio una part del meu cos per veure'm millor, experimentaré un primer pic d'eufòria (similar al que es pot experimentar en el moment de comprar quelcom, per exemple), però aviat el meu estat d'ànim tornarà a empitjorar, perquè no hi haurem intervingut amb l'estratègia adequada. Vol dir això que la cirurgia estètica, per exemple, és desaconsellable? No. Vol dir que serà aconsellable sempre que la persona compti amb estabilitat psicològica, no pateixi cap trastorn mental relacionat amb la imatge corporal com, per exemple, un trastorn de la conducta alimentària o un trastorn dismòrfic i posi unes expectatives realistes al canvi d'imatge.

I què podem fer per construir una imatge corporal positiva i una autoestima saludable? Doncs arribats a aquest punt toca ser idealistes, persistents i resilients. En primer lloc, de manera individual i com a adults que servim d'exemple a infants i adolescents, és més que convenient que treballem la relació que tenim amb el nostre propi cos i, si no ho hem fet ja, que ens hi reconciliem. Donem-nos permís per ser com som i acceptar-nos tal com som, amb allò que ens agrada de nosaltres i també amb el que no ens agrada, perquè, recordem-ho, una bona autoestima no vol dir que m'agradi tot de mi, sinó que m'accepto i em legitimo, sent conscient que la perfecció no existeix, ni cal, tampoc.

En aquest punt concret, ens hem de creure que el nostre cos, igual que la resta de cossos, és vàlid i digne d'amor i respecte independentment de com sigui. Així que tractem-lo bé, tractem-nos bé. Cuidem el nostre cos i la nostra ment de debò, posant-nos un impermeable que no permeti que tota aquesta pressió estètica ens mulli i ens cali fins als ossos, i condicioni la nostra existència. A més, si de debò ens ho creiem, si realment guanyem el pols a la pressió estètica, estarem donant el millor exemple a la nostra canalla, perquè una de les millors maneres d'empoderar el jovent davant de tot això és ser un referent en l'acceptació del propi cos.

D'altra banda, allunyem-nos, físicament i digitalment, de les persones i entorns en què el culte al cos és elevat. I, si no ens en podem allunyar, posem uns límits clars i fem saber quines actituds discriminatòries cap al nostre cos no tolerarem (una mica allò de «si no t'agrada, no miris»).

I, molt important també, aprenguem, o més aviat desaprenguem, a jutjar i/o opinar sobre el físic de les persones. Recordem que les burles i els comentaris negatius sobre el cos són una agressió i que, entre infants i joves, aquest tipus de burles vehiculen bona part de l'assetjament escolar.

Què més podem fer, sobretot per protegir les persones més joves davant de tota aquesta pressió estètica tan nociva? Doncs afortunadament podem desenvolupar programes dirigits a «vacunar» el jovent per evitar un TCA. S'ha avançat molt des dels primers programes de prevenció de TCA, duts a terme al voltant dels anys vuitanta i noranta, programes bàsicament psicoeducatius que van demostrar un poc o nul resultat preventiu i, en alguns casos, fins i tot resultats contraproductius i van afavorir l'aparició de conductes de risc, lluny d'evitar-les. Avui dia es té un millor coneixement sobre quines estratègies preventives presenten millors resultats amb infants i joves, especialment. Segons diferents estudis, la meitat de les intervencions preventives dels TCA (un 51%) redueixen els factors de risc per patir un TCA i més d'un quart (29%) redueix la patologia alimentària actual o futura. Per aconseguir que l'activitat preventiva sigui realment efectiva és necessari, segons diferents estudis i entitats promotores de la salut (com l'OMS), que compleixi les particularitats següents:

- ✱ Actuar sobre els factors de risc de TCA coneguts: no conèixer de manera total i exhaustiva les causes o els factors etiològics dels TCA no és excusa per a la inactivitat, per no intentar intervenir sobre els factors ja coneguts o que anem descobrint amb les noves investigacions. Per tant, l'acció preventiva ha d'actuar tenint en compte els factors de risc de TCA coneguts actualment (alguns ja esmentats anteriorment):

- Ser dona i adolescent.
- Predisposició genètica.
- Sobrepès/obesitat infantils.

En guerra contra els nostres cossos

- Crítiques sobre el cos per part de la família i/o grup d'iguals.
 - Viure en un entorn occidental i desenvolupat com el nostre, en el qual el model de bellesa exalta la primesa com a valor desitjable i vinculat a l'èxit i la pressió social existent al voltant d'aquest, especialment a internet i a les xarxes socials.
 - Baixa autoestima i/o imatge corporal negativa.
 - Determinats trets de personalitat: baixa tolerància a la frustració, elevada autoexigència, impulsivitat, etc.
- ✱ La metodologia s'ha de basar en la prevenció inespecífica: la informació de símptomes i/o conductes pròpies del TCA no només és inútil sinó que pot ser contraproductiu. Hi ha el risc de la suggestió, la inducció mimètica de conductes de risc, si només es dona informació als adolescents, en edat d'experimentar, d'emular. Per aquest motiu, l'estratègia a emprar s'ha de basar en la prevenció inespecífica. Concretament ha de reforçar els factors de protecció coneguts davant dels TCA:
- Autoestima i imatge corporal positives.
 - Foment de les habilitats socials i una gestió saludable de les emocions.
 - Desenvolupament d'un sentit crític vers la pressió social que exalta la primesa com a element vinculat a l'èxit i promoció del respecte per la diversitat corporal.
 - Foment d'estils de vida saludable.
 - Foment d'un estil de criança positiva i d'àpats en família.
- ✱ Ser interactius i fer servir pedagogia activa: la intervenció interactiva que implica participació activa per part de l'alumnat és més efectiva que la didàctica, centrada en un professor, no experiencial ni interactiva. Per això cal l'ús de tècniques d'implicació, una metodologia pedagògica activa, participativa i experiencial, que respon a continguts de procediments i actitudinals. Un element important a tenir en compte és dissenyar activitats i continguts que afavoreixin la dissonància cognitiva, entenent-la com la creació d'un estat psicològic d'incomoditat que estimuli els participants a actuar i parlar en contra de l'ideal de bellesa basat en la primesa, que es resol

conforme la persona aconsegueix minimitzar la internalització d'aquest ideal prim.

- ✱ Ser interdisciplinaris: els programes s'enriqueixen amb l'aportació interdisciplinària. De la col·laboració de diversos tipus de professionals de l'àmbit educatiu i de la salut i les ciències socials, de la co-participació de diferents agents de la comunitat. Es recomanen els equips multiprofessionals. Cal una formació prèvia a les persones que duen a terme el programa.
- ✱ Treballar en petit grup: el grup en si mateix és un factor protector. Per això, la conveniència d'educar per a la salut en petits grups, que obliguin a la participació, a l'experiència i al descobriment de tots els membres en centres educatius, centres de temps lliure, centres de salut i a la comunitat.
- ✱ Mantenir els programes en el temps: els programes acostumen a protegir un curt període de temps. Per això, la necessitat de la seva continuïtat per assegurar efectes més prolongats és fonamental.
- ✱ Incloure les famílies i els professionals que treballen amb infants i joves: les famílies, juntament amb equips docents i sanitaris, tenen un paper important en l'ambient social d'infants i adolescents i s'han d'incorporar a les intervencions. Els programes multimodals que inclouen l'entrenament d'adolescents en habilitats i l'entrenament de la família en aspectes de criança són més efectius que només qualsevol dels dos.

A l'últim, però no menys important, el que és imprescindible que fem, a banda d'empoderar els més vulnerables davant aquest tsunami anomenat pressió estètica, és treballar incansablement per aconseguir canviar els factors de risc que sí que podem modificar, com, per exemple, quin model de bellesa domina les passarel·les, les xarxes socials, els mitjans de comunicació, la publicitat, la televisió, el cinema, els aparadors, etc. Com a ciutadans, tenim la capacitat d'exigir que es respecti el nostre dret a la salut (de nou vull recordar que no hi ha salut sense salut mental), de manera que apel·lem als poders públics a vetllar pels nostres drets exigint

En guerra contra els nostres cossos

a les empreses responsables del model de bellesa actual i la pressió estètica que l'envolta que el substitueixin posant en el centre el respecte per la diversitat corporal. I com a ciutadans fem també la nostra part, siguem activistes per la diversitat corporal, reivindicuem-la ben fort, al carrer i a les xarxes socials i, molt important, en el moment de «consumir», deixant de legitimar «comprar» i anhelant el model de bellesa que ens han imposat a través de dietes restrictives i comportaments nocius. Rebel·lem-nos estimant el nostre propi cos.

CONTRA LA CULTURA DE LA DIETA

Hadia Bakkali Aissaoui. Dietista nutricionista i màster en Alimentació en l'Activitat Física i l'Esport. Enfoca la nutrició amb visió més inclusiva i integrativa i no només cap al pes de les persones. És partidària de l'alimentació sense dietes ni normes que s'adapti a les persones segons les seves necessitats, gustos, privilegis i vivències.

En la nostra societat actual, la pressió estètica sobre les dones és una realitat innegable. Ens enfrontem diàriament a uns estàndards de bellesa imposats per una societat que promou la primesa extrema com un ideal que totes hauríem d'aconseguir. Aquesta imposició només ens ha portat cap a un augment significatiu de la preocupació per l'aparença física i el desig de portar dietes restrictives per tal d'obtenir aquest cos. A més a més, ens ha portat cap a un augment de casos de trastorns alimentaris, de conductes perjudicials per a la nostra salut física i mental i un augment de l'obsessió per l'alimentació «saludable» i l'activitat física de manera obsessiva.

Està normalitzat viure de forma crònica passant d'una dieta de moda a una altra com si fos totalment normal tenir com a objectiu canviar la forma del teu cos cada tres o quatre mesos. La pressió estètica ens obliga a encaixar dins d'uns cànons de bellesa en concret que no són sostenibles per a la majoria de persones i moltes vegades s'utilitza com a argument que els hem de buscar per «salut». Escric la paraula «salut» entre cometes perquè intentar entrar dins d'una forma corporal sense tenir en compte la resta de factors que hi influeixen no és saludable.

No té sentit que la societat vulgui parlar de salut com un factor que només depèn de la forma del teu cos, perquè s'hauria de tenir en compte que el pes forma part només d'un 22% dels determinants de la salut, com s'indica en diagrama «Determinants de la salut» (del web *www.determinantsofhealth.org*), on es poden veure tots els factors relacionats amb els resultats de

salut d'un individu. D'altra banda, si es vol parlar del cos perfecte i dels cànons de bellesa com una forma d'evitar l'obesitat, de tenir més disciplina, de controlar la teva alimentació i de fer exercici físic per salut, llavors hauríem de mirar el mapa dels factors que influeixen en el sistema de l'obesitat, on es poden trobar vuit camps diferents amb més de cinquanta factors, més de la meitat dels quals no els pot controlar l'individu.

Quan parlem de la pressió estètica dins del camp de l'alimentació i de la salut física, és essencial parlar sobre «cultura de dieta». Existeix un sistema amb un control bastant important sobre l'aparença física de les persones, les eleccions alimentàries, l'alimentació dels individus, productes estètics i dietètics, protocols que només busquen la pèrdua de pes i, per tant, la recomposició corporal de les persones buscant sempre primesa. Aquest sistema s'anomena «cultura de dieta», ja que es basa en els principis de la dieta com a «règim dietètic». Aquests principis serien: força de voluntat, disciplina, càstig, sentiment de culpa i remordiments, conductes compensatòries i control.

La cultura de dieta és un sistema de creences que promou la primesa per sobre de tot.¹ Promou la pèrdua de pes com una via per aconseguir un estat «moralment superior» i motiva enfocar tots els teus objectius cap a buscar un cos prim encara que perdís moltes coses pel camí, com la salut física, la salut digestiva, una relació saludable amb el menjar, una imatge corporal positiva o una bona salut mental, entre d'altres.

Dins de la cultura de dieta només existeix un cos perfecte, que és el cos prim, i es pensa que tothom l'hauria de tenir i que tothom el pot tenir. Per a aquest sistema només hi ha una manera d'obtenir aquest cos prim i és seguir dietes estrictes i exercici físic com a càstig. Malauradament, sempre s'ha pensat i es continua pensant que només hi ha una manera de cuidar l'alimentació i el cos: seguint normes alimentàries amb restriccions i prohibicions.

1 JOVANOVSKI, N.; JAEGER, T. «Demystifying 'diet culture': Exploring the meaning of diet culture in online 'anti-diet' feminist, fat activist, and health professional communities». *Womens Stud Int Forum*, 2022, Jan 1:90.

La pressió estètica que rebem les dones diàriament és la d'aconseguir la primesa i el cos «normatiu» que estem acostumades a veure en les revistes i les pel·lícules. Els cànons de bellesa són una realitat, són presents en molts medis i hem crescut consumint un tipus de cos en concret perquè ens han dit que és el més femení, el correcte i el que «gaudeix de molta salut».

Els cànons de bellesa impossibles tenen un impacte fort en la nostra imatge corporal, i és que realment des que som molt petites només veiem pel·lícules on la protagonista amb èxit, que acaba amb el noi popular de l'institut, que és la popular de classe, la que treu molt bones notes, la que té un gran grup d'amigues i la que fa festes increïbles, sempre és la noia prima, rossa i de pell blanca. En canvi, el personatge de cos gran o de cos de talla mitjana, en anglès *midsized*, és sempre el personatge secundari, l'amiga graciosa, el personatge que no té amics i que sempre està sol.

De la pressió per la primesa en parla Naomi Wolf en el seu llibre *El mite de la bellesa*, on diu que «la pressió per la primesa en les dones implica fer dietes, cossos dèbils i mal nodrits, problemes emocionals i de salut mental i una dedicació a temps complet a l'estètica, que deixa zero espais per a la lluita per la seva llibertat i els seus propis drets». Imagina un dia en el qual has d'estar pensant quantes calories estàs menjant, si estàs dins del límit que et vas proposar per aconseguir el teu «pes ideal», si has de compensar algun àpat perquè ha estat molt calòric, si has d'estar apuntant tots els aliments que menges en una aplicació, si has d'anar a una classe de *spinning* al matí i fer un entrenament de dues hores a la tarda, a més de ser activa al llarg del dia per complir els deu mil passos diaris, etc. La cultura de dieta s'encarrega que no tinguis temps per a altres coses, la pressió estètica fa que hakis de dedicar una jornada completa a la teva aparença i deixar de tenir temps per al projecte de vida.

Les dietes miracle i les noves dietes com a «estil de vida»

Al llarg de les últimes dècades, el significat de la paraula *dieta* ha canviat tantes vegades que ja no sabem ben bé com utilitzar-la o si l'hauríem d'estar utilitzant tenint en compte les vivències tan negatives que les dietes han causat en la vida de moltes persones. Realment, en el camp de la

nutrició, on s'estudien els hàbits alimentaris de les persones i l'alimentació saludable, quan parlem de dieta ens referim al conjunt d'aliments que conformen l'alimentació habitual d'un individu.

Cada persona té una dieta en concret que compleix certes característiques, que canvia segons les necessitats i el context en què ens trobem. Però també sabem que s'entén com a dieta el règim dietètic que es porta a terme per un cert temps amb l'objectiu de controlar el que menges, ja sigui per menjar menys del que necessites o per seguir normes alimentàries concretes. Llavors, d'ara endavant, quan s'empri la paraula *dieta* en aquest article, serà per referir-me a un protocol dietètic que se segueix amb un objectiu de canviar la forma del teu cos mitjançant conductes alimentàries restrictives i compensatòries.

Es diu molt, de fet, que les dietes no serveixen per a res, però encara cada dilluns hi ha milers de persones, sobretot dones, que comencen una nova dieta amb l'objectiu de tenir una mena de control i d'aconseguir el «cos ideal» que haurien de tenir. Cada dilluns, cada primer dia de mes, cada gener i cada inici d'estiu milers de persones acudeixen a Google per a una cerca ràpida de dietes per perdre pes, per menjar «saludable», per menjar amb «dèficit calòric», etc. Per aquest motiu, també en aquestes dates, les farmacèutiques s'omplen d'anuncis de productes del tipus *cremagreixos*, per a la cel·lulitis, per substituir els teus àpats amb batuts o barretes proteiques. També les herboristeries o botigues de dietètica comencen a penjar cartells amb missatges del tipus «Ara que arriba l'estiu, treu-te del damunt els quilos que et sobren amb el nostre magnífic pla de només 3 setmanes».

Les dietes miracle i les dietes restrictives en general no funcionen perquè són molt poc sostenibles. El 95% de les persones que han fet dietes acaben recuperant el pes que han arribat a perdre, i fins i tot acaben recuperant més pes del que tenien abans de començar la dieta. No, les dietes no funcionen, perquè no són la solució al «problema», que no deixa de plantejar un sistema que no vol tenir en compte que existeix la diversitat corporal i que la salut es pot veure en diferents tipus de cossos.² Aquí

² ALBERGA, A.S.; RUSSELL-MAYHEW, S.; VON RANSON, K.M.; McLAREN, L. «Weight bias: A call to action». Vol. 4, *Journal of Eating Disorders*. BioMed Central Ltd.; 2016.

podem parlar del moviment HAES, que són les sigles en anglès de Health At Every Size®, que tracta de donar un enfocament no «pescentrista» a la salut, tenint en compte que la salut no es pot determinar només mirant el cos d'una persona, com ja hem comentat més amunt.

En una metaanàlisi³ que recull en total els resultats de 31 estudis que analitzaven l'efectivitat de les dietes en la pèrdua de pes a llarg termini, es van trobar uns resultats que només acaben de confirmar la poca utilitat que tenen les dietes. Entre els resultats d'aquests estudis s'arribava a veure que les dietes només condueixen a una pèrdua de pes a curt termini, ja que és impossible mantenir una dieta tan estricta i amb moltes normes alimentàries a llarg termini de manera sostenible i saludable. Entre dues i terceres parts dels individus que se sotmeten a dietes per perdre pes, acaben guanyant més pes del perdut en un període de 4 a 5 anys i, per tant, es conclou que les pèrdues de pes no són mantingudes a llarg termini.

També es va observar que les adolescents que han fet dieta alguna vegada a la vida han acabat desenvolupant un risc tres vegades més elevat d'estar en un rang d'obesitat segons l'índex de massa corporal (IMC). És a dir, les dietes acaben fent que t'engreixis més del que t'hauries engreixat sense portar a terme dietes al llarg de la teva adolescència. Sí, els estudis confirmen que fer dietes engreixa. Engreixar com a tal no és una cosa dolenta, ni vull que ho interpretis com un dels desavantatges de fer dietes, però és una realitat. És curiós que justament es venen les dietes per por d'engreixar-se i per perdre pes, quan resulta que l'efecte de les dietes és tot el contrari, ja que acabes engreixant-te més.

Tot i això, gràcies a aquestes dades que només ens confirmen que les dietes no funcionen, sabem que una de cada cinc persones a Espanya fa dieta de manera constant i sovint, segons l'estudi WIN World Survey 2019 (WWS) de l'institut DYM de recerca del mercat. Encara ens queda molt de treball de consciència perquè les pròximes generacions no acabin entrant en aquest mateix bucle.

3 MANN, T.; TOMIYAMA, A.J.; WESTLING, E.; LEW, A.M.; SAMUELS, B.; CHATMAN, J. «Medicare's Search for Effective Obesity Treatments: Diets Are Not the Answer». *American Psychologist*. 2007, Apr;62(3), p. 220-233.

El cos perfecte, el cos ideal i el cos normatiu

Quan et dic «cos ideal», quines imatges et venen al cap i en quines persones penses? Quin tipus de cos t'imagines i quina forma corporal? Segurament t'han vingut al cap certes actrius del moment, cantants famoses que estan triomfant, *influencers* o presentadores de televisió. I, per tant, t'hauràs imaginat un cos totalment prim, alt, amb una mica de corbes però no exagerades, faccions facials marcades, braços prims, etc. No passa res perquè hagi estat aquesta la teva imatge, perquè sí, aquest és el cos ideal que ens han dit fins ara que hauríem d'intentar aconseguir a la nostra vida, i ens han dit que sempre ens hem de fixar en aquestes persones i seguir el seu estil de vida.

Els últims anys s'ha estat parlant molt del concepte «cos normatiu» quan ens volem referir als cossos que reben la validació de la societat, que entren dins dels cànons de bellesa i que són els que triomfen per les xarxes socials. Els cossos normatius són els que sempre s'han vist dins de la indústria de la moda, a les passarel·les, als anuncis de roba, i són els que entren en les talles de roba de les botigues físiques.

Llavors, la societat ens ha dit que només arribem a tenir un «cos ideal» quan complim les característiques del cos normatiu, que l'acompanyen molts privilegis en una societat amb molts principis grassofòbics. La grassofòbia es defineix com l'odi, el rebuig i la violència cap a persones de cossos grans. Els cànons de bellesa i, per tant, la violència estètica que vivim diàriament, es fonamenta en una grassofòbia bastant important, en la gerontofòbia, el racisme i el sexisme, com comenta la doctora Esther Pineda, escriptora especialitzada en estudis de la dona.

El concepte de «cos ideal» també ve de la teoria de l'índex de massa corporal, el famós IMC, que s'utilitza per classificar les persones en normopès, sobrepès o obesitat segons el valor que resulti d'una fórmula que només té en compte l'alçada i el pes de la persona. L'IMC és una eina creada a mitjan segle XIX per un matemàtic estadístic de nom Adolphe Quetelet, que només buscava, amb una visió eugenista, el prototip de l'home perfecte. Va fer mesures només en homes, blancs i europeus, sense tenir en compte cap dona ni cap altra raça. En base a aquestes dades va desenvolupar

l'índex de Quetelet, sense objectius de salut i només amb la idea de ser emprat a escala poblacional i mai individual.

La història continua, cap als anys setanta, amb el metge Ancel Keys, que va unificar criteris de diferents asseguradores nord-americanes que volien trobar la manera de cobrar més a les persones de cossos grans. Es van fer punts de tall en la corba que es formava amb les dades recollides de l'IMC de manera aleatòria amb les paraules *normopès*, *sobrepès* i *obesitat*, amb l'objectiu de classificar la població sense cap mena de criteri científic ni evidència darrere d'aquesta decisió.

A més, s'han arribat a fer altres canvis molt més dràstics, de manera que, d'un dia per l'altre, centenars de persones passessin de normopès a sobrepès. Com ja pots veure, darrere d'una eina tan famosa i utilitzada hi ha una història amb molts punts que gairebé ningú coneix. Parla molt més sobre aquest tema l'autora Sabrina Strings al seu llibre *Fearing the Black Body: The Racial Origins of Fat Phobia*.

En resum, podríem dir que el cos ideal és el que pots mantenir sense restriccions alimentàries, sense tenir una mala relació amb el menjar, sense conductes distorsionades amb l'alimentació ni l'activitat física com a càstig.

Els trastorns alimentaris a conseqüència del dietisme crònic

Sabem actualment que les dietes són, en la majoria de casos, el primer desencadenant d'un trastorn alimentari. Els trastorns de la conducta alimentària (TCA) es defineixen com malalties mentals greus que es relacionen amb una conducta alterada respecte als hàbits alimentaris, fet que es tradueix en comportaments distorsionats que van des de menjar de manera descontrolada fins a la falta d'ingesta.

En els trastorns alimentaris es presenten creences negatives sobre el menjar, la forma del cos i el pes corporal, i s'acompanyen de conductes distorsionades, com la restricció de la ingesta, l'afartament, fer exercici de manera obsessiva, provocar-se el vòmit i l'ús de laxants. Aquestes conductes es porten a terme amb un sol objectiu, que és arribar a un cos

prim mitjançant el control del menjar i l'exercici físic de manera compulsiva. El motiu principal de la cerca d'aquesta primesa és una por extrema a engreixar-se i a no tenir un cos «normatiu».

Com ja mencionava a l'inici d'aquest apartat, és molt importat ser conscients que la majoria de trastorns alimentaris s'han arribat a desenvolupar pel fet d'haver començat una dieta estricta amb moltes normes alimentàries i restriccions insostenibles al llarg del temps. Fer una dieta estricta pot crear una sensació de control sobre la teva alimentació i veure que comences a perdre pes pot donar una mena de satisfacció pel fet d'estar aconseguint entrar en els cànons de bellesa actuals i d'estar complint els principis establerts per part de la pressió estètica que patim de manera constant.

El dietisme crònic es refereix a la tendència de fer dietes permanentment al llarg de la vida. Del dietisme crònic es pot sortir i es pot passar a una manera més autocompassiva de cuidar el teu cos i la teva salut física i mental. L'alimentació intuïtiva hauria de ser el nostre objectiu si busquem tornar a alimentar-nos sense basar-nos en tantes normes alimentàries.

L'alimentació intuïtiva tracta de reconèixer les teves necessitats nutricionals escoltant el teu propi cos. Es tracta de deixar anar les normes alimentàries que et diuen què has de menjar, en quines quantitats pots menjar, en quines hores pots menjar o què pots menjar. Portar a terme una alimentació intuïtiva comporta molts beneficis, com ja recullen alguns estudis, i és que es pot aconseguir una millor apreciació i satisfacció corporal, un funcionament emocional positiu pel fet de tenir un millor maneig de les teves emocions, millor motivació per fer exercici, ja que no es fa com a càstig o per l'aparença física, una satisfacció general de la vida més positiva que en les persones que viuen a dieta de manera crònica i una autoestima més positiva.⁴

4 WARREN, J.M.; SMITH, N.; ASHWELL, M. «A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: Effectiveness and associated potential mechanisms». Vol. 30, *Nutrition Research Reviews*. Cambridge University Press, 2017, p. 272-283.

BRUCE, L.J.; RICCIARDELLI, L.A. «A systematic review of the psychosocial correlates of intuitive eating among adult women». Vol. 96, *Appetite*. Academic Press, 2016, p. 454-472.

La cultura del benestar (*wellness*) com a cultura de dieta 2.0

En l'última dècada s'ha començat a parlar del «benestar integral» (en anglès, *wellness*), que es tracta d'una nova cultura que promou la cura de la salut i el benestar de manera integrativa, és a dir, buscant una mena d'equilibri saludable entre la part més mental, la física i l'emocional. La cultura del benestar integral intenta no seguir les passes de la cultura de dieta i, per tant, ja no et ven batuts per substituir els àpats ni dietes estrictes ni tècniques dietètiques miraculoses. Però sí que et ven batuts verds de poma i espinacs i de nom *detox* (dieta depurativa) per prendre a primera hora del matí perquè tinguis una millor digestió i per ser «saludable», tècniques dietètiques per millorar la salut com el dejuni intermitent i aliments amb moltes propietats concretes que et poden ajudar a solucionar milers de problemes de salut.

La cultura *wellness* crea els «superaliments» (en anglès *superfoods*), productes i aliments normalment exòtics, de difícil accés econòmicament i amb unes preteses propietats que no es poden trobar en altres aliments. Alguns dels superaliments més coneguts serien les llavors de cànem, l'espirulina, les baies de goji, la quinoa, els nabius, les ametlles, el brocolet, la col verda (*kale*) o el matxa, entre d'altres.

Realment, sabem que els superaliments són aliments molt rics en nutrients, antioxidants i altres components nutricionals molt importants per a la nostra salut o que ens poden proporcionar uns beneficis molt interessants, tal com indica el European Food Information Council (EUFIC). Però el problema arriba quan veiem de quina manera s'està promovent l'ús d'aquests aliments i amb quins objectius es busca que els incloguis en la teva alimentació. La cultura *wellness* encara cerca primesa com a senyal de salut, encara té com a objectiu que perdís pes a través de l'alimentació i de l'exercici que facis, continua amb la promoció del cos prim com a sinònim de salut, hàbits saludables, alimentació equilibrada i exercici físic com a estil de vida.

La pressió estètica que rebem diàriament cada vegada s'ha disfressat d'una manera o d'una altra. Això va per etapes i va per modes, que canvien cada cert temps. Es va començar amb la recerca de la primesa extrema

mitjançant batuts substitutius i càpsules «cremagreixos», que no tenen cap evidència científica, barretes amb zero calories per substituir un àpat del dia, entre altres productes que només buscaven que les dones deixessin de menjar aliments «normals». Es continua buscant aquesta pèrdua de pes i aquell cos prim com a sinònim de salut, però és mitjançant l'obsessió per l'alimentació saludable, productes proteics i baixos en greix, batuts per substituir els àpats o amb unes preteses propietats *detox* i plats clàssics versionats a més «saludables».

La cultura del *wellness* també està portant moltes persones cap a unes conductes obsessives, compulsives, extremes i distorsionades per obtenir la «salut perfecta». Algunes de les conductes que es poden identificar com a obsessives amb l'excusa que «és per salut» poden ser l'obsessió per comptar calories de tot el que s'ingereix, evitar situacions socials on el menjar és present, la culpabilitat extrema per menjar aliments considerats «dolents», eliminar completament de l'alimentació un grup alimentari, seguir un menú mensual estricte que no té en compte les necessitats canviants, entre d'altres.

Com ja diu Christy Harrison en el llibre *Anti Diet: Reclaim your time, Money, well-being and happiness through intuitive eating*,⁵ la cultura de dieta és l'únic negoci que existeix que fa que els seus clients se sentin uns perdedors quan no funciona el producte, en comptes d'intentar millorar el producte en si mateix admetent que l'error ve del servei i no del client. No seria un gran problema aquesta forma de negoci si no fos que en tractar el client com l'error, no s'estiguessin creant greus problemes de salut mental i física a milers de persones cada any.

No et recomano tornar a les dietes perquè són insostenibles, no pots estar tota la vida menjant segons la informació que et doni una dieta que vas treure d'un blog a Google ni segons el missatge que dona aquella *influencer* per les xarxes socials. Quan et venen una dieta mai t'avisen de la confusió que et trobes a la cantonada, que és no saber com menjar després de seguir tantes normes alimentàries. No tornis a les dietes perquè et desconnecten

5 HARRISON, C. *Anti-Diet: Reclaim your time, Money, Well-being and Happiness through Intuitive Eating*. Little, Brown Spark, 2019.

del teu cos i de les sensacions corporals, són les que fan que mai més sàpigues realment que gaudeixes menjant i són les que fan que vagis a l'altre extrem de menjar de tot, perdent el control, i en quantitats que el cos no pot sostenir.

Evita entrar en el bucle de les dietes i de la pressió estètica amb petits canvis que pots començar a fer avui mateix en el teu dia a dia i en els cercles socials. En primer lloc, és essencial fer una reeducació i un canvi en el vocabulari que utilitzes diàriament respecte a l'alimentació. És a dir, deixar de referir-te a certs aliments com «dolent» o «brossa» o «porqueria». Tracta de deixar de donar valor moral als aliments o productes que es poden trobar en la indústria alimentària actual. En segon lloc, evita els comentaris i els elogis sobre els cossos d'altres persones, perquè mai sabem com pot ser la relació que té aquella persona amb el seu cos i potser estaràs reforçant conductes distorsionades amb l'alimentació. En tercer i últim lloc, dona't permís de formar-te des d'enfocaments i punts de vista que siguin diferents dels convencionals. Revisa aquest article de nou per apuntar-te totes les referències i tots els llibres que he mencionat per tal d'aprofundir en els temes que he intentat tocar en aquestes pàgines.

Per concloure aquest article, m'agradaria deixar clar que la ciència cada vegada és més partidària de portar a terme un enfocament integratiu, inclusu i compassiu quan ens referim a processos de salut física i mental. Però tot i així la cultura de dieta continuarà intentant crear arguments per desmentir les paraules de la ciència, continuarà guanyant en els anuncis, en les pel·lícules i en la promoció de «salut» mitjançant un tipus de cos en concret. Seguirà guanyant la cultura de dieta perquè l'estructura que ja tenim en aquesta societat està conformada pels seus principis. És el nostre treball com a societat fer front a una batalla incòmoda, fer front a creences que tenim molt arrelades, fer front a un sistema amb molt de poder i fer front als nostres propis sistemes mentals. És el treball que hem de fer perquè el percentatge de trastorns alimentaris es pugui veure reduït en les generacions actuals i futures, perquè puguem deixar de batallar contra el nostre propi cos i perquè per fi puguem tenir el control de la nostra vida i la nostra salut.

FENT VISIBLE L'ALOPÈCIA FEMENINA

A pelo! Associació sense ànim de lucre formada per persones sense cabell nascuda el 2017 a Catalunya. No són dermatòlogues ni professionals de la salut mental, però són expertes a viure amb alopecía i en cultura pelada. Els principis fundacionals són ajudar les persones amb alopecía, fer-la visible, sobretot la que pateixen les dones i els nens, i informar-ne des de l'experiència.

Tot seguit, es recullen textos escrits per membres d'A pelo! No s'han guiat ni retallat els relats. Volíem reflectir la realitat de l'alopecía que, com qualsevol aspecte no normatiu, pot dur-nos a moments molt foscos, però també ens pot ensenyar a estimar-nos incondicionalment. Si estàs patint pressió estètica, tenim alguns trucs que ens han ajudat moltíssim: busca altres persones que es trobin en situacions similars a la teva i parla'n, si és en persona, millor; i procura no tancar-te en la idea de «canviar» o «amagar». Quan abrades el que ets, fins i tot allò que et torturava es pot convertir en el teu millor aliat.

Anna

A mi mai m'ha agradat ser el centre d'atenció. La meva mare sempre recorda quan de petita m'amagava en les audicions del Conservatori girant lleugerament el cap, mirant cap al mànec de la guitarra i deixant caure el cabell per sobre la cara. Quan el cabell va marxar, em vaig quedar sense armadura.

No recordo gaire bé com van ser els primers anys amb l'alopecía, suposo que el meu cervell m'ho amaga, no vol recordar-ho, perquè va ser molt

dur. Recordo, però, que durant aquests primers anys vaig continuar tenint pèl corporal, i em depilava. Que absurd, oi? Recordo donar molts tómb a l'absurditat de la situació. Anhelar tenir cabell en una part del cos, però rebutjar el que surt en altres parts. Ara em fa riure la gran absurditat que comporta la pressió estètica.

Les meves primeres vegades les vaig fer totes calba: el meu primer petó, sortir de festa, anar de viatge amb amigues, etc. Tot allò que la nena de catorze anys va pensar que no podria fer mai si no tenia cabell. Amb divuit anys em vaig banyar a Menorca calba davant de centenars d'adolescents que, com jo, havien anat a celebrar que s'havia acabat la selectivitat. Una cosa he tingut sempre clara, tot i que no sempre ho he complert: no tenir cabell no serà un impediment per viure.

Molts cops penso que totes aquestes primeres vegades no les vaig viure bé. Les vaig fer acompanyada de la por al rebuig. Em posa trista pensar en totes les nenes que han hagut de viure totes les seves primeres vegades acompanyades per la por al rebuig, acompanyades per la pressió estètica. I ara no només parlo d'alopecia, parlo de complexos. Parlo d'una societat que ens ha fet creure que si no tenim un físic determinat, no som vàlides per ser plenament felices.

Avui, amb vint-i-quatre anys, lluito dia a dia per acceptar-me tal com soc. Lluito dia a dia per sortir al carrer sense perruca, tot i que encara m'amagore un mocador. I respiro profundament per aconseguir l'energia necessària per abordar les mirades que em vaig creuant.

Continuo sentint por. I si algú es riu de mi? I si algú se sent ofès per la meva calba? I si algú em mira amb cara de pena? I si algú em recorda que no tinc cabell?

L'altre dia, sopant en un restaurant, em van néixer de dins unes ganes infinites de treure'm el mocador que portava al cap. L'única barrera entre la meva calba i l'aire: el mocador. Només quedàvem la meva parella i jo, els treballadors i dues persones més. Però no podia. Una força incontrolable em frenava els braços i me'ls immobilitzava. Aquella força la vaig reconèixer, ens coneixíem de feia temps. La por, la pressió estètica. Aquella

En guerra contra els nostres cossos

nit, tornant cap a casa vaig respirar profundament i vaig caminar l'últim carrer amb la calba a l'aire lliure. Una parella d'uns seixanta anys se'm va quedar mirant, però els nervis em van ennuvol·lar la mirada i no vaig veure'ls la cara. Vaig entrar nerviosa al portal i vaig pujar corrent fins al quart pis. Vaig entrar a casa i vaig somriure. Vinga va, un passet més.

Lluito dia a dia entre les ganes de ser jo mateixa i la por de la mirada d'una societat que jutja, que ha estat educada per jutjar. La pressió estètica és ben absurda i jo ho sé. Però també sé que no tothom ho sap. És enrevessat, però és aquesta la força que a mi m'immobilitza els braços i em frena la respiració.

Però també són els petits passets els que em donen esperança. Les ganes de banyar-me en una platja a Menorca amb divuit anys que van poder amb tot, que van guanyar la por. I les ganes de viure, de guanyar-la, que sé del cert que serà un dels meus propòsits vitals. Fem fora la por. Que marxi ben lluny i que no torni mai més.

Ainhoa

Desembre de 2022. Fa mesos que tinc la cella partida. Segons els metges, la causa és la lactància materna. Em diuen que estigui tranquil·la: quan deixi de donar el pit, tot tornarà a la normalitat i la cella, també.

Desembre de 2022. La cosa va a més: em dutxo i cada vegada que passo la mà pel cabell grans manyocs em queden entre els dits; quan em pentino, desenes de cabells al raspall, a terra. Camino per casa i no deixo de veure cabells, cabells llargs negres i blancs (tenia cabellera... una cabellera llarga, negra i amb molts cabells blancs... mare meva, estava enamorada dels meus cabells blancs...). Sempre m'havien dit que si tenia cabells blancs no em caurien mai els cabells. (Somric... Soc l'excepció?)

Desembre de 2022. S'acosta el concert de Nadal de l'escola de la meva filla. Tinc grans clapes, i on no hi ha clapa, hi ha poc cabell.

Déu meu! Quina vergonya! Em veuran el pares i mares de l'escola. Deci-deixo posar-me mocador, però és clar, ara es preguntaran què em passa. Segur que parlaran, els més coneguts em preguntaran, però els altres... segur que parlen i xiuxiuegen darrere meu. Serà més dolorós tenir clavades totes les seves mirades al clatell que la pressió que fa el mocador al meu cap. No me'l sé posar (he vist vídeos, però em falta pràctica, tinc por que caigui o que algú pugui estirar-lo i quedi al descobert el que vull amagar i l'estrenyo, l'estrenyo tan fort com puc). No puc sortir al carrer, tinc por del que pugui passar. Sense pensar-m'ho dues vegades, penjo una foto a les xarxes socials (amb mocador, és clar) explicant el que m'està passant. I penso: dona previnguda... val per dos. Doncs, en aquest cas, no. Molta gent continuava dubtant de les meves paraules, pensaven que no estava bé, que tenia alguna malaltia, em van dir, fins i tot, «què, tu també estàs *liada*?». Vaig pensar, ostres tu, quin poc tacte... no, per sort no estic malalta, tan sols em cauen els cabells. Per què, pel fet de dur mocador, has de tenir càncer? No ho entenc...

Continuem...

Desembre de 2022. Nit de Nadal, no aguanto més, els meus pares no veuen bé el que vull fer, però n'estic convençuda. Ja no em queda quasi cabell i el poc que queda cau, cau i cau. Cada vegada que me'l toco, cau; un petit moviment i cabells per tot arreu.

Següent pas: RAPAR-ME. Per normalitzar la situació a casa demano a la Jana, la meva filla de vuit anys, que faci de perruquera: tisora a la mà, cabell fora i gairebé l'orella dreta també (somric recordant el moment). Crec que aquell dia vaig guanyar mitja batalla, sobretot perquè he deixat de passar l'aspirador cada dos per tres (amb humor, això sí, des que estic en aquesta situació ric, ric molt de mi mateixa. És una cuirassa?).

Gener de 2023. Tinc hora amb dos tricòlegs («quin metge és aquest?», vaig pensar el primer dia que vaig sentir aquest nom). El meu primer contacte amb la doctora X (vaig tenir sort amb aquesta doctora, molta sort, més endavant sabreu per què) va ser una visita curta, ràpida. No vaig gosar a preguntar: estava glaçada, però a la vegada em tremolava tot. La doctora em va dir que patia una malaltia autoimmunitària, es deia

alopècia areata universal, i que a poc a poc aniria perdent el poc cabell que em quedava. Ja només em quedava una mica de cabell al cap i no hi havia cap tractament que funcionés al cent per cent. A més, si el feia, ningú m'assegurava que el cabell tornés a sortir i, encara més, quan el deixés de fer qui em deia que el cabell no tornaria a caure? El món se'm va ensorrar de cop. Vaig trucar al meu marit, les seves paraules van ser... Gràcies, Joan.

Gener de 2023. Segona opinió, segona visita, amb una altra doctora. No sé per què hi vaig anar, va intentar receptar-me de tot, de fet vaig sortir de la visita amb una recepta i tot. Vaig pensar: «mare meva, on t'has ficat, ara què faig?».

«No siguis ximple, no tiris la tovallola tan ràpid. Potser sí que hi ha solució» o «Ainhoa, *carinyo*, estàs bé, no et fa mal res, no vagis a buscar el que no tens», o «ostres, però si t'ha dit que no tenen efectes secundaris. Sí home, creu-t'ho!».

Després d'uns quants dies, va guanyar «l'Ainhoa, *carinyo*». Mai sabré si era l'àngel o el dimoni, el que sí que sé és que aquella recepta mai va arribar a la farmàcia.

Febrer de 2023. Per sort m'havia posat en contacte amb una associació de persones calbes: A Pelo! L'havia trobat per internet dies enrere. Els vaig escriure, es van posar en contacte amb mi molt ràpid. Però jo estava bloquejada, tenia por: estava bé i no sabia si parlar amb noies que estaven en la meva situació em faria bé o faria que m'enfonsés... Sort que sí que ho vaig fer i, Montse, gràcies, gràcies, per esperar-me i rebre'm amb aquella veu tan dolça i reconfortant.

Març de 2023. Les noies d'A Pelo! ens van obrir les portes, ens van convidar a veure un documental que encara no ha sortit a la llum: *Mujeres calvas*. Va ser un passi per a les actrius, familiars i uns quants convidats més, entre d'altres, nosaltres.

La meva filla, en arribar, va quedar meravellada. En acabar el passi, em va dir: «Mama, hi ha més noies calbes com tu». Els seus ulls brillaven,

ella també les necessitava, necessitava saber que la seva mare estava bé, i veure-les a elles rient, plorant i fent bromes com jo la va ajudar.

No era l'única, gràcies a elles ara puc dir amb el cap ben alt, amb mocador o sense: «SÍ, SOC UNA DONA I SOC CALBA!»

Canvia el xip, sí, tu... No pateixo cap malaltia greu, no em fa mal res, tan sols em fan mal les teves mirades, la teva expressió de sorpresa, la cara de compassió que fas en veure'm calba i amb dues filles petites, la teva admiració o fins i tot m'atreviria a dir la teva cara d'espant en veure una dona calba. Si estàs preocupat/ada per mi, no pateixis, segur que tens feina més important a fer, em costa una mica mirar-me al mirall, anar al gimnàs, però soc feliç, tinc família, que estimo i em fa costat. No tinc cabell, és veritat... però em pot tornar a sortir, ho sabies? I si no... CALBA.

Elisenda

Quan penso que vaig parir els meus bessons amb perruca em poso una mica trista. Penso que els vaig parir sense poder ser jo mateixa. Sense voler ser jo mateixa. Intento empatitzar amb mi, no ser gaire dura: al cap i a la fi, intentava, com podia, aferrar-me a un sentit de la identitat que s'estava esvaint en tots els sentits. Perquè va coincidir que aquella sorpresa (que en vinguessin dos de cop) em va portar el brot d'alopecia areata més fort de la meua vida. Al segon trimestre de l'embaràs em vaig comprar la primera perruca. Sis mesos després de parir, es va estendre a tot el cos. Les pestanyes anaven caient entre biberó i teta. Quan picaven al timbre, corria a posar-me un turbant o una perruca per tapar-me el cap. No sabia com escenificar-ho davant els veïns, carters, missatgers. Una mare amb dos nadons? Calba? No hi havia cap referent. Cap precedent. Cap relat. Cap guió.

Soc una persona una mica ambivalent. Els que em coneixen de ben a prop saben que tinc caràcter, sensibilitat. Però en la cosa social, per passar desapercebuda, per por al conflicte, he tendit a acomodar-me molt a la resta. Quan era jove vivia en un entorn on la imatge i la bellesa eren importants.

Vaig tenir alopecía de nena, però em va donar una treva durant l'adolescència i sé el que és tenir el cabell llarg. Sé què és la normativitat. Però la normativitat també és molt esclava i extremament frívola. Ho penso quan veig les meves amigues atabalades per un tall de cabell o per mi mateixa quan em descobreixo un quilet de més.

Estic en procés de deixar enrere aquesta normativitat per abraçar la singularitat. Però m'està costant moltíssim. Tinc clar que no em ve de gust acomodar-me més a ningú. No em ve de gust tapar-me més només per no incomodar, per encaixar, per passar desapercebuda, per no molestar? Em vull tapar quan jo ho vulgui: perquè tinc fred, perquè em ve de gust portar perruca, turbant... Vull ser jo mateixa amb tot el meu bagatge, la meva història personal, les meves contradiccions. Però sobretot vull mostrar-me tal com soc perquè més dones, nens, nenes amb alopecía tinguin referents, precedents, relats i guions de persones com elles i ells. Per entrenar els ulls de tothom. Perquè creuar-te amb una dona sense cabell sigui com creuar-te amb algú que porta ulleres de pasta. I perquè mai més cap dona embarassada hagi de parir amagant-se de qui és.

Júlia

El meu primer any sense cabell no ho vaig amagar. Tampoc ho vaig viure. Tenia 7 anys i no recordo quedar-me calba en una setmana, ni com el cabell va créixer a clapes.

Els primers records són de més endavant: escollir el pentinat que millor tapés les clapes, el «dia del cabell extravagant» al carnestoltes, el parc aquàtic amb gorra i el terror als tobogans. Ja en la infància sabia que havia d'amagar que era calba. Però no recordo que ningú m'ho digués.

L'adolescència va ajuntar-se amb un augment de les clapes. Aviat la protecció de les cues baixes no va servir de res. Vaig posar-me primer una diadema, més endavant un mocador. Recordo perfectament quan ho vaig fer, amb quina excusa, cada comentari que vaig rebre... Les calbes sabem on hem de seure en una aula, en un restaurant, en un cine... Hi ha un angle on protegim el clatell, hi ha una manera d'arreglar els mocadors que no sembla que

estiguis controlant que una clapa s'escapa, unes quantes mentides a mà per a les preguntes sobre els nostres pentinats... Cadascun d'aquests moments plens de por. Mai t'acostumes a estar constantment amagant-te.

Després va venir la perruca. Amagar-me d'amistats i parelles fins que la perruca es convertia en un secret a veus. Arreglar-me per sortir de festa. El sexe. Les classes de dansa i teatre. Les sortides a la platja. Passar la nit fora de casa. Compartir pis. Disfressar-me. Presentar-me a gent nova. Contestar comentaris. La calor de l'estiu. Els intents de tractament, la manca de transparència de metges i la desil·lusió cada vegada que una clapa creixia. També em van caure les celles i les pestanyes, més maquillatge, més mentides.

Jo no notava tot aquest esforç, aquest diàleg intern que es pot resumir en: «No hi ha res pitjor que s'adonin de com ets realment».

No cal ser calba per pensar això. No sé si penses que a tu no et passa. Quan et mires al mirall, què és el primer que veus? En passar davant d'un aparador, revises la teva silueta? Quantes vegades al dia t'arregles, si en tens, els cabells? Quan t'has aprimat o engreixat, com t'has sentit amb els comentaris que segurament has rebut? Has volgut passar desapercebuda? Ser transparent? Quantes activitats deixes de fer per no ensenyar una part de tu? O pitjor, quantes creus que no et mereixes fer? Jo, per exemple, creia que no podia ser femenina. Ni tan sols ho relacionava amb l'alopecia. Senzillament, pensava que no em mereixia entrar al club.

Encara no he conegut ningú que em digui: «Sento que el meu cos encaixa perfectament en el que s'espera de mi, no canviaria res».

Després d'amagar vint-i-tres anys que era calba, vaig decidir sortir de l'armari i em vaig treure la perruca. Jo m'esperava que aquest moment de superació personal aniria acompanyat d'un gran alliberament, del meu creixement personal i d'una immensa força.

No vaig sentir res d'això. De fet, no vaig sentir res.

Resulta que el problema no era ser calba. Qüestionar tant el meu físic era una conseqüència de la pressió estètica, de la cultura, de la societat i del

patriarcat. Encara que no hagués estat calba, hauria estat cruel amb mi mateixa, segurament amb una altra part del cos.

L'alopècia, allò que més por i ràbia em feia, en realitat era la meva amiga. M'estava demanant que parés atenció a aquestes veus que m'imposaven ser normativa i amagar el que soc. L'alopècia em recorda que no encaixo, que soc brillant i diferent, i que no passaré desapercebuda.

Pilar

No cal estar calba per sentir el pes de la pressió estètica. La sentim més les persones, en el meu cas, una dona calba, que les persones no calbes? En quin moment comprem els cànons, els ideals, les exigències externes i creiem, a través de ser-hi fidels, que tindrem més... Més què? Quina és la raó que et mou a tu?

Ho vam comprar fa molts anys, segurament a la nostra infantesa ja va començar. Però quant de temps més necessitarem per desfer-nos del personatge i ser realment nosaltres, mostrar-nos tal com som? Amb tota la nostra autenticitat i genuïnitat? Per mi és just aquí on rau la força de l'alopècia: en la fortalesa de mostrar-nos tal com som.

Jo la veig i la sento com una pedra més dins la motxilla. Ja he sentit abans el pes de l'estètica posant-me uns pantalons llargs i no curts perquè no estava depilada o per no mostrar les cames perquè pensava que no eren maques. I, en canvi, fa temps que quan les miro sento agraïment, amb tot el que aguanten... i jo pensant que no són maques. O quan entres a la piscina i et cohibeixes perquè mostres molt de tu i tothom pot veure els teus defectes. Perquè per tu són defectes: una taca, una piga, un galindó al peu... I això em fa pensar en les sabates de taló, i que el primer que fas és treure-te-les quan arribes el cotxe.

Que si he d'estar més prima, però no per criteri mèdic, sinó per criteri estètic. Que si soc massa alta, massa morena... I sí, un dia a tot això li hem de sumar que m'he quedat calba. I com ho visc? Primer fatal. Intentant per tots els mitjans que no es noti, que no se'n parli, que no existeixi.

Però existeix, i va creixent i em va atrapant com un núvol de tempesta que primer veus a la llunyania, però a poc a poc es va acostant, t'envolta i et cobreix totalment.

Primer el núvol era insignificant i el bufava i el feia marxar, però va anar agafant terreny i es va anar fent gran. Es va anar carregant d'aigua i cada cop pesava més i cada vegada es tornava més negre i m'asfixiava més. Els dies passaven, la tempesta era més a prop i cada dia hi havia més pressió per sortir a la llum, per descarregar, però això jo ho puc fer? Jo puc mostrar-me tal com soc? Deixar veure que no tinc cabells, sentir-me despul·lada davant els ulls dels altres. Això ho puc fer? Ho vull fer? Em sento amb forces per fer-ho? Estic preparada per fer-ho? Què passarà si ho faig? No-més hi ha una manera de donar resposta a les preguntes i és fent ploure, deixant caure les primeres gotes.

Sortir a la llum, despul·lar-se, mostrar-se tal qual. Quan no segueixes la norma, es fa difícil. Quantes pedres portes tu també a la teva motxilla? I és que hi ha alguna persona que se senti realment complaguda, que no hagi conegut realment alguna cosa de les anteriors? Jo ho vaig sentir molt abans de l'alopecia. Però si alguna cosa crec que li he d'agrair, és que ha estat la gota que ha fet vessar el got, la pedra que ha marcat un nou camí. El camí!

Mai hauria imaginat que el que em va fer sentir culpable, avergonyida, diferent, sola, trista, enrabiada, desconcertada, insegura i perduda, uns anys més tard em faria sentir segura, forta, autèntica, connectada, unida, acompanyada i estimada. I és que els darrers temps l'alopecia m'ha fet sortir de la zona de confort, m'ha fet mirar, aprendre, caure, aixecar-me, connectar, respirar... I avui dia no para d'ensenyar-me com ser cada dia l'ésser més complet que pugui arribar a ser, enfortint el meu jo i sense dependre tant de la norma, de l'opinió externa.

Sebastià

15 de novembre. És el meu aniversari, 37 per ser exactes. Em peso, després de dos anys he aconseguit arribar als 65 quilos. No m'ho crec, però tant d'esforç té la seva recompensa. Vull estar content, però estic sota un

En guerra contra els nostres cossos

estrès molt fort per culpa d'un company, si es pot dir així, al meu lloc de treball. Un assetjament que m'acompanya des de fa deu o onze anys. N'he perdut el compte.

Passen dues, tres, cinc nits... Uf, el coixí és ple de pèl, però si el vam rentar fa dos dies!

Tinc gana, avui em faré una llesca i un got de llet. He de marxar a treballar, se'm fa tard... No en tinc ganes. Em vull quedar a casa, però tinc quasi vuitanta persones a dinar. Vinga va... ànims... avui serà diferent.

«Ostres, quins pèls! Això no ho domino ni amb un raspall.»

«Hòstia, què és això? Merda, què em passa?» Clapes, el raspall, la pica... Ploro. Els ulls de la meva dona ho diuen tot.

Gorra, angoixa i a la feina. Mirades, preguntes silencioses. Puc llegir la ment de cadascun d'ells. Vergonya, em faig petit per moments, la meva ment tremola espantada, el meu cos reacciona a una velocitat extrema davant la ignorància del futur que m'espera.

Dermatòleg: «Tens alopecía areata i la teva és la UNIVERSAL».

«Què? I quins tractaments hi ha?... », em pregunto.

Setmana i mitja des de l'inici del fatídic dia. Res, no queda res. A cap lloc del cos, ni tan sols borrisol. Em torno a pesar... Ploro! 55, he perdut 10 quilos.

Noto moltes mans damunt meu i veus que pregunten: «És mort?». Em desperto... m'havia quedat adormit per culpa dels ansiolítics esperant el bus per anar a l'hospital.

«Truca una ambulància! Pobre xic, està demacrat...»

Avui fa dos mesos que vaig començar el tractament PUVA. No sé què passa, però cada cop que surto de la cabina no hi veig durant mitja hora. Noto que perdo vista molt ràpidament al meu dia a dia.

«Bon dia, doctor, d'aquí un quart d'hora iniciaré la sessió de PUVA. Em posa les gotes ara o després per a la comparativa?»

«Ara... així veig com tens els ulls i, quan acabis, torna a venir que et miraré com els tens després de la sessió.»

He hagut de deixar el tractament de PUVA de manera urgent, m'està afectant la vista. Ni el mateix optometrista sap com pot acabar a curt o a llarg termini. Ara ja ho sé... Presbícia anticipada.

Passejo amb els meus fills... «Pobres nens, què faran?» Maleït comentari de la gent. «No tinc càncer, senyores. I no cal que em mirin així!»

«Papa... Ets guapo igualment.» No puc contenir les llàgrimes. Això m'està matant...

Han passat deu anys i he passat per diferents tipus de tractaments mèdics i homeopàtics. Cap funciona. El sistema immune ataca quan vol, sobretot quan penses que per fi t'està sortint tot el cabell. Però allí està per recordar-te que això teu no té cura, de moment.

He après a conviure i viure amb ella, l'Alopecia, l'Areata, la UNIVERSAL. A tu et dono les gràcies, SOCIETAT. Tu que has fet que els inicis d'aquesta mala companyia encara fos pitjor. Estereotips d'ignorància que t'assenyalen amb el dit. Vosaltres que us sentiu tan normals i que mai heu mostrat la cara. Però sempre m'heu ensenyat el tatuatge que porteu a l'esquena i la polsera hipòcrita de la solidaritat.

Així i tot, quan em mireu, jo ric i somric perquè sé que un dia o un altre tu també seràs al meu camp de batalla, a primera línia de foc. I aquell dia jo et diré:

«Dona'm la mà i digues, què necessites? Jo et puc ajudar. Sé pel que passes i el que sents encara que no tinguis el mateix.»

«Pressió? La que tu vulguis rebre. Imatge? La que tu vulguis donar...»

Xavi

Ràpidament, et centres en el personatge que està fent un gag que resulta graciós per a la seva audiència.

Fer humor no és fàcil. Sempre he pensat que si es fa una broma i l'únic que riu és qui l'ha feta, vol dir que alguna cosa no funciona.

Doncs bé, aquest presentador de la televisió pública diu: «Us imagineu que us desperteu després de dormir tota la nit, mireu el costat i dieu, des de quin moment tinc un gat?» «I no, no és un gat», diu el presentador, «són un munt dels teus cabells que has perdut durant la nit». Tot això enmig de rialles dels espectadors del plató i del mateix presentador.

Aleshores penses, punyetera gràcia que em fas i canvies de canal. I és que aquesta situació, més o menys, l'hem viscut totes les persones que patim alopecía areata universal.

Segurament el desconeixement, barrejat amb ignorància, fa que sovint es tendeixi a estigmatitzar les persones sense cabell. Tant si són homes, però sobretot les dones, com a persones que pateixen malalties i que estan sotmeses a durs tractaments.

Els estereotips fan que s'arribi a rebutjar les persones que no compleixen els cànons establerts pel model social. Això ens provoca, a les persones que patim aquesta silenciosa malaltia, greus conflictes emocionals i també el desdeny d'una part de la societat.

Sovint pel fet de ser home et diuen: «Home, si hi ha molts homes calbs! Veus? Si fossis una dona seria diferent». I es queden tan amples. Desconeixen el patiment viscut davant aquella situació no desitjada i, d'altra banda, situen les dones en un lloc de l'equació fora de la norma. Aquestes persones, volent normalitzar la situació d'un home calb, discriminen les dones pel fet que una dona no pugui ser calba.

La identitat social i la identitat individual no haurien de ser realitats separades, sinó que es relacionen entre si, i ho fan prenent com a referent

allò que és social, cultural o ideològic de cada col·lectiu.

La nostra identitat, pel fet de ser calbs o calbes, va lligada amb allò que pensem sobre el que som i sobre les històries que s'expliquen de nosaltres. Notar la pressió social, pel fet de no complir els paràmetres estètics, sovint ens allunya de la societat. Notes en el teu jo el rebuig i et sents un ésser facialment incomplet.

Ara, arriba aquell dia que dius: «Per què dimonis m'ha de condicionar el fet de no tenir cabell?».

Segurament, una de les experiències més traumàtiques que hem viscut és quan surts al carrer aquell primer dia i observes com la gent et mira. Ningú et pregunta, prefereixen especular. Notes totes i cadascuna de les mirades, tot i que tu encara ets la mateixa persona, però ara ets calb o calba. I, mentre tu no entens què t'ha dut aquella malaltia, el públic et situa en un altre pla de la realitat.

Tenim molt a millorar en aquest aspecte com a societat.

LA PRESSIÓ ESTÈTICA DES DE LA DIVERSITAT FUNCIONAL

L'Associació Dones No Estàndards neix a Barcelona el 1995 per representar el sector de les dones amb diversitat funcional i erradicar la violència de gènere i la discapacitat, i perseguir i assolir la igualtat d'oportunitats i el respecte dels drets humans per a les dones no estàndards. Actualment, l'associació desenvolupa diversos projectes i ofereix serveis, com la interversió psicosociolaboral i l'atenció domiciliària, entre altres.¹

Què és i què comporta la pressió estètica

L'estructura social, la filosofia i el vector convencional ve del patriarcat, el qual configura la nostra cultura i societat i provoca contínuament una gran pressió que el sosté com a legítim i hi és en qualsevol dels sistemes d'organització política, industrial, econòmica, financera, pedagògica, jurídica i religiosa, on la majoria de llocs de treball dels alts càrrecs estan ocupats per homes, com també en el joc de relacions que tenen una base material, encara que siguin jeràrquiques, que s'estableixen o creen independència i solidaritat entre els homes, cosa que permet dominar les dones.

La columna vertebral de la força d'aquest engranatge pervers és la pressió estètica, fet que converteix el cos en un mediador passiu de les relacions de poder. Sexe i cos són conduccions producte de pràctiques i discursos

¹ Escriu aquest article: **Carme Riu Pascual**. Llicenciada en Psicologia i Pedagogia. Feminista i activista i presidenta de l'Associació Dones No Estàndards. Membre de la Comissió del Consell Nacional de Dones de Catalunya que va assistir a les Nacions Unides els anys 2000, 2005, 2006, 2010 i 2011. Forma part del grup de redacció del Consell d'Europa sobre el treball de la discriminació en contra de les dones amb discapacitat, entre altres. És autora de diversos llibres.

culturals que dicotomitzen el sexe i el gènere home-dona, separen el cos i la ment, el convencional i la diversitat, la cultura i la naturalesa.

L'androcentrisme que practica el patriarcat imposa una mirada masclista que projecta una dona d'unes característiques que es plasmen en un cos normatiu, al qual qualsevol dona ha d'arribar amb unes mides corporals de noranta de pit, seixanta de cintura i noranta de malucs; amb aquesta pulsio androcèntrica s'estructura tot el pensament i pràctiques socials i es configura fins i tot el sector industrial de les mercaderies.

I aquí és on estem reproduint constantment, per mitjà de la indústria de la moda, unes talles de roba que la mateixa indústria ens marca, és a dir, la talla 36-38 o com molt la 40 per a dones. Així és com si les dones nasquéssim amb la intenció de ser tal com marquen les normatives masclistes, i aprenem de ben petites que si no seguim el format no serem boniques i que, sobretot, no tindrem èxit.

Tot i que també és important a la vida saber coses, formar-se en relacions i en política. Per a les dones, això no ha de ser important, per al patriarcat havien de ser únicament objecte de desig per als homes i dedicar-se a la reproducció de l'espècie. Per això el patriarcat utilitza les estratègies del normalisme i el discapacitisme, en el qual tots els cossos han de ser normatius i si no ho són els discapacitem. Els cossos han de tenir la condició fonamental de ser normals. En tot allò que és diferent practiquem el normalisme i el discapacitisme.

Totes les persones d'aquesta cultura i societat aprenem els estereotips i prejudicis d'aquestes conductes i actituds, normalistes i discapacitistes. La nostra cultura i, en conseqüència, la nostra societat pateixen un símptoma que nosaltres, les dones amb diversitat funcional, anomenem «anormalofòbia». Això és el que fa que totes les persones de la nostra societat siguin normalistes.

Qui pateix fòbia concreta tots els seus esforços per no trobar-se l'objecte que fa patir el grau més fort d'ansietat que s'anomena «fòbia», que es caracteritza per la substitució relacional del plaer pel desplaer. En conseqüència, tota l'energia de l'individu es projecta a evitar la relació amb el

que li desencadena la fòbia, en aquest cas en tot el que no sigui normal. I què és la normalitat? És un terme androcèntric que separa la població en normal i anormal. I també les situacions i els comportaments reben aquesta categorització, cosa que fa que la normalitat es converteixi en una categoria a defensar per sobre de tota ètica.

Per això permetem maltractaments a totes les persones que no són normals o que no segueixen les normes establertes, sense tenir present que aquestes persones també tenen sensibilitat. Patir constantment l'«anormalofòbia» ens modifica el comportament en tot moment o situació, per tant, afirmem que la nostra cultura aplica i practica, conscientment o inconscientment, el normalisme.

Es tendeix a rebutjar, aïllar, excloure o eliminar tot el que és divers, diferent o no contingut. I això és reforçat també pel discapacitisme que practiquem. «Discapacitar» significa el contrari de «capacitar», és a dir, que no té capacitat, que no té competència. Quan parlem en aquests termes pensem molt sovint en les persones amb discapacitat. Però el discapacitisme està impregnat en el nostre comportament social que aprenem des que som criatures i durant tota la vida, cap a tothom. Les actituds discapacitistes són totes les actituds que fem envers els altres per demostrar-los que estem per sobre i que, per tant, som millors que ells, i mostrem en multitud de formes que les altres persones no tenen les capacitats normàtiques que s'exigeixen i que, per tant, són febles, i això els desvalora i els converteix en inútils i discapacitats. Això ho aprenem des de la infantesa, aprenem a compartir tot remarcant els criteris normatius. I així s'aconsegueix una jerarquia classista impregnada d'una falsa ètica.

Per això tendim a amagar totes les febleses i mancances, per no rebre el maltractament constant, i quan es veu la diversitat, perquè és considerada una discapacitat, és molt fàcil posar en funcionament tot aquest procediment nefast, i així produir l'efecte, pel fet de ser diversa funcionalment, de discapacitar en l'àmbit global la persona i, si és dona, molt més pels estereotips del masclisme.

Tot aquest engranatge dicotòmic situa les dones amb diversitat funcional a no ser considerades ni com a dones (ens anomenen «nenes» o «senyore-

tes», mai com a dones o senyores). Estem considerades pel patriarcat com la mercaderia malmesa, perquè no tenim les mides corporals que marca el patriarcat i, a més, no vol que ens procreem, per això ens diuen nenes o senyoretes, i perquè quedi clar que nosaltres no hem d'accedir a tenir relacions sexuals, és en l'únic cas que s'intenta evitar que les dones siguem mares.

Rebre tot tipus de menyspreu pel fet de tenir un cos divers ho produeix tota aquesta amalgama d'estigmes que projecten el masclisme, el normalisme i el discapacitisme. Les dones no podem viure amb tranquil·litat perquè sempre hem d'estar lluitant amb nosaltres mateixes i amb el nostre cos, com si aquest tan sols fos un objecte que es pot modificar segons els canons normatius que manen.

Aquesta és la pressió estètica que condiciona totes les dones al llarg de la seva vida i afecta negativament l'autoestima, la salut física i mental, les relacions personals, l'accés als recursos socials i laborals i econòmics, a més de la consumició d'articles de bellesa i de cirurgia plàstica. No tenim present el risc que comporta per a la vida, el que s'imposa a les dones per ser considerades «belles», condició elemental per demostrar la feminitat. Tota aquesta pressió porta les dones amb diversitat funcional a no ser considerades ni com a dones i a tenir un significat de mercaderia malmesa irreparable. Això implica un enfrontament entre els papers tradicionalment assignats a la condició de dona i la negació d'aquests, problemes d'autoestima i menyspreu de la pròpia imatge com a dona, dificultats per expressar i comunicar els maltractaments i incapacitat per defensar-se físicament. Alhora, les dones amb diversitat funcional prioritzen la dependència de l'assistència i la cura dels altres abans de denunciar l'abús de violència per la possibilitat de perdre els vincles i les cures. Aquesta possibilitat de denunciar l'abús i la violència, alhora, parteix amb el desavantatge de la poca credibilitat que s'hi dona.

La societat estigmatitzant cap a la dona amb discapacitat aplica els convencionalismes de falsedat ètica. Sovint, es fa palesa la dificultat per reconèixer com a senyals de maltractament circumstàncies que s'associen de manera «natural» a la condició de la dona amb discapacitat, com ara el tracte infantil, o la manca de credibilitat que s'atorga a una dona que tingui problemes de comunicació o mentals. En aquesta línia, existeix la

dificultat «moral» de la societat per reconèixer que una dona amb discapacitat hagi pogut ser objecte de violència o abús.

La pressió promou estereotips de gènere i potencia el binarisme, no tolera la diversitat de cossos, manté els rols de gènere patriarcal i fomenta la rectificació dels cossos de manera farmacològica o quirúrgica i perpetua la cultura de la dieta.

La normalitat és el convencional, fora del consens existeixen les diversitats de cada un o cada una de nosaltres, això ens identifica i capacita perquè just té el límit de la discapacitat i el que queda remarcat és capacitat o discapacitat, terme científic mèdic i que no té present que tota incapacitat pel fet de comportar un límit desenvolupa capacitats, però aquestes capacitats, com que segons la societat emergeixen d'una carència, no són valorades en la seva construcció.

Des d'una de les perspectives del feminisme i de l'especificitat, a més de desconstruir la dicotomia normalitat-anormalitat, proposen també el mateix procés per a les dicotomies: el vessament (el contingut perquè no se suporta la por al descontrol); Déu (la convenció perquè ha canviat la creença en un deu omnipotent per la creença omnipotent «del que tot-hom diu» sense tenir en compte l'ètica); l'economia ecològica (la política, perquè no té present l'equilibri); públic-privat, producció-reproducció i també treball intel·lectual-treball manual, per estar atribuït a rols de gènere; natural-social, per tractar d'equilibrar els significats d'aquests mots, o capacitat-discapacitat, perquè no es té present que la discapacitat genera també altres capacitats. Aquesta perspectiva feminista i d'especificitat implica noves significacions. Les feministes hem reconegut com a conduccions, producte de pràctiques i discursos culturals que dicotomitzen el sexe i el gènere home-dona i separen el cos i la ment, el convencional i la diversitat, la cultura i la naturalesa.

Per això el dret no pot tractar aquest problema social des d'una perspectiva falsament neutral, sinó que els instruments legals cal que reconeguin aquesta realitat per eliminar la desigualtat social del gènere i la discapacitat o anormalitat. Per aconseguir la igualtat material i no provocar una doble o triple discriminació, s'ha de partir de les desigualtats socials existents.

En una societat «anormalofòbica» s'ha de ressaltar i visualitzar com ets d'anormal o discapacitada per donar peu a fer que el normalisme entri en contractació i puguem anar elaborant i madurant el problema fòbic i de terror que, encara que també ho pateixin els altres, aquests ho reverteixen envers nosaltres, les dones amb diversitat.

Tots aquests estereotips serveixen perquè els cossos normatius reforcin que ells no tenen discapacitats, i així reforcen el seu imaginari d'invulnerabilitat i capacitat, així com les exageracions comparatives entre dona i home serveixen per reforçar l'imaginari de domini masculí. Això produeix una diferència considerable entre home i dona discapacitada. I proposem desconstruir l'epistemologia, que oblidia completament les dones amb discapacitat per anar construint una cultura amb participació de totes les dones i homes. Hem d'aconseguir la igualtat material i no provocar una doble discriminació, s'ha de partir de les desigualtats socials entre homes i dones i s'ha de produir el reconeixement de l'especificitat implícita en els diferents feminismes. Perquè això passi les dones han de ser visualitzades, nomenades i comptades amb estadístiques separades per gènere i discapacitat, i també en les observacions s'ha de poder tenir dades quant a gènere i especificitat i vincular-nos entre nosaltres, perquè només des del nostre cercle podem analitzar i aclarir per on han d'anar les estratègies, ja que la pressió exterior és molt gran.

La pressió estètica, que moltes vegades es confon amb la pressió social, porta les dones a sotmetre's a modificacions estètiques innecessàries, invasives i arriscades mitjançant els productes i serveis oferts per les multimilionàries indústries cosmètiques, farmacològiques i quirúrgiques, que es lucren amb el sofriment i que contribueixen a perpetuar la dominació masculina i obliden que ser diferent és el que també ens fa especials i atractives. Si som com el «model», com tothom el coneix molt bé, perd interès perquè és conegut i no s'espera res més que poder-lo mirar i manipular com vulgui el normalisme, el discapacitisme i el masclisme.

Ara, després d'aquesta exclusió i d'aquest martiri del normalisme necessitem la discriminació positiva (fins i tot en cotes) per assegurar que hi som i que el fet de ser discapacitada o no estàndard no és cap vergonya, ni tampoc menyspreu productiu si podem produir en allò en què som aptes.

En guerra contra els nostres cossos

La diversitat funcional, en no seguir allò que és normatiu, es converteix en un vector revolucionari que canvia les relacions socials personals i que influeixen en la modificació de la indústria i l'economia. Per això cal escoltar les diferències o diversitats com a suggeridors per aconseguir relacions econòmiques d'equitat entre tot tipus de dones i tot tipus d'homes.

I cal una estratègia molt gran i forta en l'àmbit de la política, l'organització social, econòmica, industrial, financera, filosòfica, legislativa, pedagògica i jurídica que disminueixi i vagi eliminant aquesta pressió. La pressió estètica és la iniciativa que ha posat en marxa per primera vegada aquest any 2023 de manera molt innovadora i amb molta excel·lència, el Departament d'Igualtat i Feminisme de la Generalitat de Catalunya, i m'omple d'orgull que al meu país, per primera vegada en la història, es posi en marxa l'estratègia contra la pressió estètica de transformació feminista.

«L'estratègia ha de tenir, com a aliada per combatre la pressió estètica, la moda en la seva transformació feminista i en el seu pla per acabar de lluitar contra la violència estètica. La moda ha de canviar els referents, actualitzar les talles, controlar les càrregues socials i fins i tot canviar el llenguatge, la roba no és únicament un element amb el qual vestir-nos o abrigar-nos, sinó que sempre és una forma d'expressió amb la qual ens identifiquem. Per això ha de ser accessible a tots els cossos.»²

En una epistemologia explícita feminista la perspectiva de gènere és transversal a totes les dimensions, i parlem de feministes incloent-hi així les especificats i/o diversitats. L'epistemologia feminista proposa com a alternativa la crítica als mètodes i fonaments de la sociologia. L'objectivitat, el pensament dicotomitzador. Des del nostre feminisme de l'especificitat ens preguntem què és allò estàndard sinó la normalitat. A fora hi ha les «discapacitats» i s'oblida així que tot límit també significa maduració en definitiva, tot el que no cap dintre de la norma, per aquest motiu la nostra associació s'anomena Dones No Estàndards. I aquest nom és una argumentació irònica, juntament vam posar aquest nom perquè dona a entendre la veu contrària del que argumenta,

² <https://web.gencat.cat/ca/actualitat/detall/Combatre-la-pressio-estetica>
<https://dones.gencat.cat/ca/ambits/pla-daccio-per-combatre-la-pressio-estetica/>

expressa un punt de vista insostenible. Allò que no anuncia pren la càrrega de les paraules, però no el punt de vista que aquestes impliquen.

Dones No Estàndards és una estratègia que permet a l'anunciador escapar-se de les normes de coherència, el significat semàntic és lingüísticament indeterminat, per la seva argumentació està totalment dirigida semànticament, el pes del que «no es diu» sobrepassa el que «es diu». El nom de Dones No Estàndards subverteix en la frontera d'allò que es diferencia per poder avaluar el procés de transformació social i aplicar mesures adequades per incidir positivament.

Així doncs, també promouen, com a aliada nostra, la moda que suscita ambigüitat i art, que permeti simultàniament ser utilitzada per dones i homes, amb valors transformadors. Amb aquesta pràctica podrem traspasar el límit de la normalitat per ressaltar no ser-ho, perquè no ens interessa per res ser-ho, som estàndards i no estàndards a la vegada, traspassant aquest límit existeix capacitat. I creació artística cap al futur.

PARLEM DEL CÀNON DE BELLESA

Magranes. Cooperativa feminista d'acompanyament a les sexualitats i les afectivitats. Formada per la Laia Ramiro, l'Anna Jeremias, la Noemí Muñoz i l'Elisabet Dionis, té un equip interdisciplinari en què la psicologia, la sexologia, el periodisme, la biologia, l'educació, l'educació social, la comunicació, la cultura i l'art ofereixen innovació, creativitat i professionalitat, i creen oportunitats de transformació social des de les pedagogies feministes i interseccionals.

Pressió i violència estètica. Què i com és la bellesa?

La destrucció de l'ideal de la bellesa ens portarà a crear societats més sanes i saludables on viure més amablement i tranquil·lament.

«Cuida amb molta cura les teves imperfeccions perquè són un retrat fidel del que has viscut», Marya Larumbe.

«Deixa'm ser una altra cosa que no sigui un cos», Gata Cattana.

«No vull que les pròximes generacions lluitin per estimar els seus cossos com nosaltres ho hem fet», Bella Davis.

Em miro al mirall i veig bellesa.

Et miro, amb mirall o sense, i veig bellesa.

La bellesa dels objectes, de la natura, de les persones, dels cossos...

La bellesa dels cossos que lluiten incansablement per aquest ideal.

L'ideal de la bellesa.

Uns cossos que saben que la bellesa és un mite inabastable.

Uns cossos que no poden deixar de caminar mecànicament cap a l'ideal.

I en aquesta roda infinita ens creuem, tu, jo i totes. Lluitant, individualment, per arribar a l'ideal de bellesa i, col·lectivament, per destruir-lo.

Què és la bellesa, doncs?

La filosofia s'ha plantejat moltes vegades aquesta pregunta i s'hi han donat moltes explicacions. Algunes ens semblaran més raonables que d'altres, però actualment, cal apostar fort per posar consciència i trencar l'estereotip de la bellesa, els cànons de bellesa, el mite de la bellesa, perquè aquesta lluita pugui deixar de ser una activitat quotidiana i esgotadora de militància contra la pressió estètica que ocupa gran part del temps lliure, de les converses quotidianes, del pensament i de les emocions de moltes persones. Obrim les gàbies totes alhora i alliberem els mites, els cànons i els estereotips de la bellesa per alliberar-nos a nosaltres de tota aquesta opressió.

Ens agrada revisar les definicions que contenen en l'actualitat els diccionaris perquè, tot i que pensem que cal repensar moltes definicions, no només des de la lingüística, sinó també des de camps com la sociologia, la politologia, l'antropologia, etc., i actualitzar-les, acostumen a fer-nos connectar amb una idea generalitzada sobre el concepte social que s'imposa. És a dir, les definicions, amb totes les seves accepcions, solen fer referència a la moralitat que es vol seguir mantenint sobre el comportament social.

Revisem la definició de *bellesa* al DIEC (*Diccionari de l'Institut d'Estudis Catalans*):

- «1.1. f. [LC] Conjunt de gràcies o de qualitats que, manifestades sensiblement, desperten un delit espiritual, un sentiment d'admiració.
- 1.2. [LC] Allò que és bell, una gràcia, un ornament, una excel·lència.
- 1.3. 3f. [LC] Dona bella.»

Observant primer la tercera accepció, una curta i rasa definició que fa referència a les dones i que no dona a entendre que els homes també poden ser bells.

D'altra banda, la primera i segona accepcions concreten que, si no es posseeix l'atribut de la bellesa, que té unes característiques i uns atributs concrets segons l'ideal del moment (i segons la definició, es pot interpretar que és donada per naixement), no es considera bellesa. Per tant, tot allò

que no és bell, no és admirable, no desperta un delit espiritual, no és objecte de desig, no és una excel·lència i, fins i tot, es pot arribar a pensar que no existeix perquè no és «mirable», no es mira. Revisem, doncs, la definició d'*admiració*:

«1.1. f. [LC] Emoció produïda per la percepció, la contemplació, la consideració, d'una persona o una cosa extraordinària, meravellosa, d'una gran bellesa.

1.2. f. [LC] Sentiment de plaer i aprovació provocat per una persona o una cosa que posseeix alguna qualitat extraordinària, excel·lent.»

El diccionari remarca en les dues accepcions els conceptes *extraordinari*, *meravella* i *excel·lència*.

Tenint en compte aquestes definicions, qui no vol arribar a l'ideal de bellesa per ser admirat en aquests temps en què la validació de les altres persones juga amb les nostres emocions de manera constant?

L'ideal de bellesa no és immòbil, ha anat canviant al llarg dels anys i es pot observar a través de la moda, de l'art i de la filosofia, que han anat creant ideals de bellesa a través de les seves obres: «muses inspiradores» de la bellesa de tants pintors elevant-les a una condició jeràrquicament superior, patronatges i talles de roba estàndards, i reflexions i definicions allunyades de la majoria, per no dir de totes, les realitats. Moltes d'aquestes obres van ser creades per homes que desitjaven un ideal de bellesa, generant així el que ara coneixem com a «pressió estètica».

La pressió estètica és una forma més de violència de gènere que impacta de manera molt més punyent sobre les dones i que té relació directa amb aquest mite de la bellesa sobre el qual reflexionava, ja en la dècada dels anys noranta, Naomi Wolf en el seu llibre *El mite de la bellesa*, fent èmfasi en l'exigència dels ideals cada vegada més inabastables. Com tota violència, la pressió estètica penetra en tots els àmbits de la vida, com poden ser la feina, la sexualitat, la cultura o l'esfera privada, oprimint, generant inseguretats i creant imaginaris idealitzats de l'objectiu al qual cal arribar fent, si cal, l'impossible per aconseguir-lo. Aquesta pressió i violència les pateixen fortament totes les persones que no responen a cànons imposats pel sistema capitalista i normatiu.

Aquesta pressió i violència estètica estan subjectes al cànon de bellesa, i aquest cànon està idealitzat i definit des de molts eixos d'opressió, acompanyat d'una perspectiva heteropatriarcal, sexista, racista, classista, capacitista, gerontofòbica, grassofòbica i LGBTIQ+ fòbica, entre d'altres. La violència estètica exerceix opressió, genera desigualtats i valida la discriminació corporal o estètica, que incideix alhora en la salut física i mental de les persones. La pressió estètica és un problema social sobre el qual cal seguir teoritzant des d'una perspectiva feminista i interseccional i polititzar-lo per entendre que «allò personal és polític» (citant Simone de Beauvoir), és a dir, que la responsabilitat no és individual, sinó col·lectiva, perquè és un problema estructural i patriarcal que ens afecta a totes.

Les pel·lícules, les sèries, la publicitat, els contes, els mitjans de comunicació, el màrqueting, la moda, Disney i, amb molta força, les xarxes socials, han tingut i tenen una forta influència en la creació de l'imaginari col·lectiu d'estereotip de bellesa en cada època. Els cossos dissidents, no acceptats per aquest cànon, han posat i posen el cos a la trinxera, sigui quotidianament o des de la consciència política a través de l'art, la reivindicació, el manifest, la comunicació, la literatura, la cultura, etc., amb l'objectiu de visibilitzar, mostrar, reivindicar o polititzar la lluita contra els estereotips de l'estètica dominant, imperatius que s'han d'acomplir per sentir-s'hi inclòs.

Les pressions externes que alimenten l'estereotip de bellesa són infinites i quasi imperceptibles. Les talles de roba que trobem a les botigues, la roba infantil sexualitzada, el sexisme en les peces de roba, el maquillatge i la cosmètica contra natura (per a arrugues, per tenir una pell fina, per a les estries, per treure les pigues, cicatrius, la cel·lulitis, etc.), la depilació, les operacions estètiques i quirúrgiques, la necessitat de fer esport i dieta segons l'època de l'any (al gener per perdre els quilets dels dinars de Nadal; connectant amb la primavera per preparar l'operació biquini i mostrar el cos a l'estiu), etc.

I no podem oblidar la pressió que exerceixen de manera imperant les xarxes socials: quines fotos mostrem a les xarxes, com posicionem el cos quan ens fan una foto (sovint ja de manera involuntària) per tal que semblin cossos més esvelts i prims; com indiquem a les altres persones quina posa fer davant la càmera; si utilitzem filtres o no i quins utilitzem, etc. D'altra

banda, les noves figures d'influenciadors i youtubers que creen imatges idealitzades dels seus cossos, els quals influeixen de manera negativa en la població en general, sobretot en les generacions més joves, que estan en un període d'experimentació i creació de la pròpia imatge.

«Al capitalisme i al patriarcat el que els interessa és que nosaltres no tinguem una bona relació amb nosaltres mateixes i amb els nostres cossos, perquè en la mesura en què estiguem acomplexades i insatisfetes som més vulnerables als missatges que ens llancen els mitjans de comunicació.», Coral Herrera al documental *La imposición de la belleza*, de Nadia Martín.

El cànon de bellesa és sexista. Ha estat creat pels homes i per als homes i és un mandat dirigit, especialment, cap a les dones, ja que la bellesa, en aquest ideal col·lectiu, és considerada una característica inherent a la feminitat. La bellesa troba la seva màxima esplendor en l'expressió de gènere femenina dins del binarisme de gènere.

El cànon de bellesa és racista. «Des dels seus orígens s'ha constituït a partir de la blanquitud. Tots els cànons de bellesa que fins ara han existit (el cànon de bellesa europeu mantingut per dinou segles i el cànon de bellesa nord-americà mantingut durant els dos últims segles) han reconegut de forma exclusiva com a dipositàries de bellesa tan sols les dones blanques. Ara, cal només ser blanca per ser considerada bella? No, però per ser considerada bella una dona ha de ser blanca. En aquest context, les dones negres, indígenes, asiàtiques i àrabs han estat invisibilitzades en el cànon de bellesa; la seva pell, el seu cabell i les seves faccions han estat convertides en objecte de burla, discriminació, exclusió i violència.»¹

«En el moment en què aquesta hegemonia i aquesta supremacia estableix quin és el cànon del que és bell, no apareixen dones que no siguin blanques», Desirée Bela-Lobedde al documental *La imposición de la belleza*, de Nadia Martín.

¹ «Los cánones de belleza son profundamente racistas». Esther G. Pineda. Sociòloga autora de *Bellas para morir* (23 de maig de 2021). Entrevista a Afroféminas: <https://afrofeminas.com/2021/05/23/los-canones-de-belleza-son-profundamente-racistas-esther-g-pineda-sociologa-autora-debellas-para-morir/>

El cànon de bellesa és classista. «L'estil o estètica *old money* porta mesos en tendència entre els i les adolescents joves del món. A les xarxes socials, a la realitat i als mitjans, la gent busca com vestir per aparentar una estètica associada a famílies que són molt adinerades des de diverses generacions. La idea és marcar una distinció entre el *nou ric* i qui ho ha estat des de fa molt de temps. No només per la riquesa heretada, sinó també per una estètica particular. [...]. I també codis i actituds que, en realitat, són tribut de la blanquitud i la primesa, característiques que s'associen a la riquesa global. [...]. L'estètica *old money* dona suport a un cànon que ha dominat històricament i des del qual s'ha establert que certes estètiques i gestos són de "bon gust" per, des d'aquí, descartar tot allò que no s'enganxi a la norma.»²

«Generalment, la gent amb bones aparences cobra més, té més oportunitats laborals i més habilitats socials que qui no compleix les qualitats normatives», Catherine Hakim.³

El cànon de bellesa és capacitista. «Si ens fixem en els cànons de bellesa històrics, la discapacitat no entra en cap d'aquests, i no és necessari introduir en la reflexió sobre la bellesa i la sexualitat el capacitisme, ja que de manera paternalista i condescendent les persones discapacitades queden fora de la desitjabilitat i no hi ha problema amb això: el cànon no té discapacitat i els qui no la viuen no es paren a pensar-hi, no desitgen la imperfecció i en cap cas es preocupen de si les persones discapacitades sentim o desitgem. Tot al contrari, se'ns dessexualitza de forma sistemàtica com una manera d'apartar-nos de l'àmbit sexual. Se'ns envien centenars de missatges respecte a la nostra identitat dissident perquè entenguem que no som ni serem mai desitjables.»⁴

2 «El estilo 'old money' es una reafirmación del clasismo y blanquitud del pasado». Fernando Bustos Gorozpe (19 d'agost de 2022). A *The Washington Post*: <https://www.washingtonpost.com/es/post-opinion/2022/08/19/old-money-aesthetic-outfits-estilo-racismo-clasismo/>

3 «Los cánones de belleza como generadores de desigualdad: ¿cómo influyen en la vida cotidiana?». María Martínez Collado (7 d'agost de 2022). A *Público*: <https://www.publico.es/mujer/canones-belleza-generadores-desigualdad-influyen-vida-cotidiana.html>

4 «La belleza es una capacidad». Ira-René (3 d'agost de 2021). A *Rebelión Feminista*. <https://rebelionfeminista.org/2021/08/03/la-belleza-es-una-capacidad/>

«Les *discas*⁵ quedem fora de la desitjabilitat: no és desitjable la “imperfeció” i en cap cas es preocupen de si les persones *discas* sentim o desitgem.»⁶

El cànon de bellesa és gerontofòbic. Existeix un profund rebuig a la vellesa i, tot i que sigui quasi la mateixa paraula, un canvi de *b/v* fa que tot agafi el sentit contrari. La joventut està sobrevalorada, mentre que s'infravalora i es menysprea la vellesa, sobretot en les dones, i hi ha una obsessió social per semblar i mantenir-se jove.

«Si bé la joventut no és l'únic requisit per ser considerada bella, sí que és una condició imprescindible»⁷ Esther Pineda G.

El cànon de bellesa és LGBTIQA+fòbic. Tot allò que surti de l'estereotip de la masculinitat o de la feminitat, del cànon binari masculí-femení, es relacionarà amb l'orientació sexual generant així estereotips de com han de ser les persones gais, lesbianes, bisexuals, trans, intersexe, queer, asexuals, etc., per respondre al cànon de bellesa. El pensament queer ens ha ofert nous paisatges al voltant de la desitjabilitat i l'opressió damunt els cossos i ens regala la possibilitat de sortir de l'individualisme neoliberal i traçar pràctiques col·lectives per tal de desmuntar els contextos tradicionals.

«Una dona amb trets considerats masculins o viceversa, persones amb trets indeterminats, andrògines, trans, etc., generen més rebuig, por i curiositat que desig»⁸ Ira-René.

El cànon de bellesa és grassofòbic. La pressió estètica afecta les persones de totes les mides i formes corporals, però cal recordar que l'eix d'opressió compromet els drets fonamentals de les persones grasses. La grassofòbia és un barem executor de la pressió estètica. No engreixar i no

5 Abreviatura de la paraula *discapacitat*.

6 «La belleza es una capacidad». Ira-René (3 d'agost de 2021). A *Rebelión Feminista*. <https://rebelionfeminista.org/2021/08/03/la-belleza-es-una-capacidad/>

7 Esther Pineda G (13 de maig de 2021). A Twitter: <https://twitter.com/estherpinedag/status/13926044021719680>

8 «La belleza es una capacidad». Ira-René (3 d'agost de 2021). A *Rebelión Feminista*. <https://rebelionfeminista.org/2021/08/03/la-belleza-es-una-capacidad/>

estar grassa és el motor impulsor per al consumisme de culte als cossos. La grassofòbia afecta la salut mental, física i emocional de gran part de la població, i el model mèdic predominant oprimeix i perjudja els cossos únicament des del seu embolcall, nodrint i potenciant així els trastorns de la conducta alimentària. Cal trencar la creença col·lectiva errada que la salut justifica tota pressió estètica i grassofòbica que s'exerceixi damunt la ciutadania.

«Fàstic! Sentia fàstic! Per aquesta pell suau que s'eriça amb la veu de Nina Simone; per aquest melic que és el rastre de la meva mare en mi; per les meves mans fortes, que s'assemblen a les de la meva àvia, que va dedicar tota la seva vida a llaurar la terra; per la meva esquena ampla, herència genètica del meu pare; per la meva panxa, aquesta que em tremola d'amor; pel meu pit, que puja i baixa al ritme de l'aire que m'entra i em surt per la boca en aquest màgic acte que es diu respiració; per les meves galtes, que s'inflen quan ric; pels meus peus, que m'han portat a la muntanya i al mar. Per què fàstic de mi?», Magdalena Piñeyro.

Tenint en compte tots aquests eixos d'opressió i molts més, cal posar el focus i seguir treballant en l'eliminació de les violències estètiques. Aquest any, a Catalunya, el Departament d'Igualtat i Feminismes de la Generalitat ha aprovat i posat en marxa l'elaboració del Pla d'acció per combatre la pressió estètica 2023-2027,⁹ i ha creat la Comissió Interdepartamental per elaborar-lo i fer-ne el seguiment. Un pas endavant per col·lectivitzar la lluita contra la violència estètica des de les estructures de poder.

Els principis que fonamenten el Pla són quatre: entendre la pressió estètica com una forma específica de violència masclista simbòlica que s'exerceix cap a cossos no hegemònics, que obstaculitza el dret de gaudir d'una vida sense discriminació i lliure de violències, i que pot ser expressat a través de l'estigmatització, la vulneració de drets, la violència, la discriminació i la patologització; integrar la perspectiva de gènere interseccional

⁹ Pla d'acció per combatre la pressió estètica 2023-2027. Departament d'Igualtat i Feminismes. Generalitat de Catalunya. <https://dones.gencat.cat/ca/ambits/pla-daccio-per-combatre-la-pressio-estetica/>

En guerra contra els nostres cossos

en l'abordatge de la violència masclista simbòlica; incorporar una visió crítica de l'ideal de bellesa patriarcal i colonial per trencar la cultura de la dieta i per desnaturalitzar discursos que vinculen el pes amb la salut, i treballar per la neutralitat, per trencar la construcció social hegemònica que valida un model únic de cossos i per avançar cap a l'acceptació del propi cos en sentit positiu.

«El 60% de les joves entre 18 i 24 anys se senten insatisfetes del propi cos i també ho fan entre el 40 i el 50% de les dones de fins a 65 anys. Són les nostres mares, les nostres germanes, les nostres companyes de feina, som nosaltres mateixes en algun moment de la nostra vida o de manera constant, i també són les nostres filles o les nostres nebodes. El 47% de les noies de 12 a 16 anys es volen aprimar, i entre els 8 i 11 anys un 15% de les nenes ja expressen insatisfacció amb el seu cos. Tot això porta a saltar-se àpats sense control mèdic per raons estètiques. Ho fan el 27% de les dones adultes, mentre que el 41% de les noies de 12 a 16 anys fan dieta per aprimar-se, també sense control mèdic. Tot aquest malestar i insatisfacció amb el propi cos té una causa. Es diu pressió estètica i és un problema estructural al patriarcat. Volem que les dones deixin d'estar en guerra amb el seu cos i, per això, combatre la pressió estètica és part de la transformació feminista d'aquest govern», Tània Verge Mestre, consellera d'Igualtat i Feminismes.

Tot i així, des dels activismes caldrà estar atentes i revisar les accions que es proposin per millorar-les i no perdre de vista que trencar els esquemes des de dins del sistema obre escletxes i biaixos que poden oblidar els eixos d'opressió anomenats anteriorment, un sistema que segueix sent heteropatriarcal, sexista, racista, classista, capacitista, gerontofòbic, LGBTIQA+fòbic i grassofòbic. Caldrà creativitat i treballar per repensar noves estratègies de revisió constant, de desconstrucció i reconstrucció contra la pressió, el cànon i el mite de la bellesa i posar el centre en les cures dels nostres propis cossos i els de les altres.

El llibre *En guerra contra els nostres cossos*.
Dotze veus contra la pressió estètica
s'ha imprès el desembre de 2023.

