

PRÓLOGO¹

La lectura es un ámbito íntimo. En un libro nos conectamos con nuestra intimidad, al mismo tiempo que accedemos a un ámbito nuevo, creado por primera vez: el encuentro de nuestro ser con otro, que desde la distancia física nos trae un pedazo de su mundo.

Hoy quiero compartir con ustedes el espacio que apareció cuando me encontré con Extremos del Volumen. Es un espacio de descubrimiento y gratitud. De libertad para crear y construir realidades respetuosas y amables con la identidad personal. Un espacio nutritivo, para el cuerpo y el espíritu.

El descubrimiento empieza desde el reencuentro con los conceptos básicos de la epistemología. Sabiduría que todos tenemos en el inconsciente personal y colectivo, pero a la que difícilmente accedemos. ¿Desde dónde nos conocemos a nosotros mismos? ¿Qué elementos consideramos para definirnos? En la difícil pregunta de *¿Quién soy?* el cuerpo aparece como un canal fundamental de acceso y de conexión a la propia identidad.

Nuestro cuerpo es el límite más evidente de nuestra unicidad: define el espacio que usamos y en el que nos movemos, es el medio para comunicarnos con el mundo externo, materializa y expresa nuestras vivencias, y es nuestra carta de presentación a los otros y a nosotros mismos.

Nuestro cuerpo es quien nos da nuestra primera definición de identidad: desde el primer momento en que nuestra existencia se hace evidente para otros, comienza el relato de quienes somos. Incluso antes de nacer, ya tenemos historias y expectativas que nos definen. Al nacer, el cuerpo sella en esta individualidad características visibles que nos constituyen: raza, estatura, peso, sexo, capacidad

¹ Prólogo al libro: "EXTREMOS DEL VOLUMEN: Poderes y Medialidades en torno a la obesidad y la anorexia" de Valeria Radrigán y Tania Orellana, Ed. Cuarto Propio, Santiago de Chile, 2016.

de adaptación al medio (*puntaje de Apgar*), y cumplimiento de estándares “*normales*” de salud.

Y es aquí donde comienza el devenir entre la propia vivencia, única e irrepetible y los discursos colectivos de lo que “debiera ser”, de aquello que nos llevara a ser calificados como aceptables, correctos, posibles de incluir, útiles, valiosos. La norma. Lo normal. Lo esperado. Un concepto del que casi todos reniegan hoy en día, pero que esconde un anhelo necesario para la supervivencia. Finalmente, necesitamos un ecosistema en donde existir. Ningún ser vivo sobrevive aislado de su medio. Nuestra conciencia incluye en la definición de la propia identidad el discurso social de la norma, porque vincularse, formar parte, es lo que nos dará la tan anhelada experiencia del amor, el encuentro, la totalidad. Experiencia necesaria para existir.

Saber quiénes somos y que este ser pueda formar parte de un todo, es un asunto de vida o muerte. El ser o la nada. Y la vivencia de vacío, de exclusión, de aislamiento, es una vivencia de muerte. Esta agonía es la que se nos hace visible desde los extremos del volumen. Anorexia y obesidad, dos caras de una misma moneda, son cuerpos que, desde los estándares médicos, están camino a la muerte. Muchas veces física, casi siempre espiritual. Un cuerpo extremo, en alguna parte de nuestro cerebro, nos evoca un ser moribundo, que se ha perdido, que ya no sabe quién es, donde está, como acceder a sí mismo, como estar en el mundo.

La medicina califica estos extremos como enfermedad, pues se alejan de los estándares de lo que hoy consideramos salud. Son un problema de salud pública, pues tienen alto riesgo de mortalidad, así como enormes gastos para recuperar la funcionalidad de individuos en cuerpos que se debilitan y se dañan.

Este libro, nos abre a la reflexión acerca de otros ámbitos en donde el ser humano vive y muere, otras normas, otros espacios. Los extremos del volumen apelan a esta sabiduría interna, que se despierta cuando una imagen nos impacta, nos saca del letargo de la cotidianidad inconsciente. Aquí no hay números que definan quien es obeso o no: hay miradas que hablan, expresiones, sensaciones, encuentro.

Una imagen, al igual que las palabras en un libro, nos invita al encuentro con la intimidad de otro y permite que se co-creen nuevos espacios de realidad, llenos de oxígeno y libertad para re-definir la propia existencia y la de otros. Espacios donde se abren nuevas posibilidades de ser y de pertenecer. Espacios con límites por definir, por conocer. Aquí radica la potencia de este proyecto: multiplicidad de posibilidades de encuentro (*de vida*) desde infinitos ámbitos, que nos dan siempre la certeza de que queda alguno por descubrir.

El presentar un espacio de múltiples opciones como una propuesta liberadora y transformadora, es una osadía en un mundo que persigue con ansias la fantasía de encontrar aquello que me hará sentir consistente, sólido y permanente. En otras palabras, la fantasía de “sentirse seguro”. Sin embargo, el relato de “sentirse *vacío*” es cada vez más frecuente en clínica, y supone una gravedad inmensa para quien lo siente. Este tipo de experiencia es la que lleva a tener una angustia de tal magnitud que solo puede ser aliviada con el fin de la existencia, llevando a la persona a auto agredirse para reemplazar el dolor psíquico con uno físico o pensar en morir cuando ya no hay esperanza de alivio. Es este *vacío* de sí mismo, el que es en parte representado en los cuerpos, ya sea como espejo en el caso de la anorexia o como intento desesperado por llenarlo, en el caso de la obesidad.

El *cuerpo* aparece entonces como escenario privilegiado para entender la paradoja de la existencia. Es en él que podemos experimentar en el momento presente, la multiplicidad de factores involucrados en la constitución de la propia identidad, y observar como el cambio es parte de un ser que en esencia sigue siendo el mismo. Es nuestro cuerpo un gran aliado a la hora de perder el miedo a la transformación, la redefinición constante y la necesidad de descubrir nuestros propios parámetros de fidelidad a nuestra esencia. Otro gran aliado en este camino, son los demás (concepto que conocemos como *alteridad*). En palabras de Mijail Bajtin: “*toda persona se conforma a través de un dialogo permanente con otro.*” Es por esto que cuestionar el contenido que nos transmiten los medios de comunicación, ya sea respecto de la imagen corporal o de otros aspectos de la vida de los hombres, es de carácter urgente. De este cuestionamiento o reflexión

depende el modo en que las futuras generaciones irán construyendo su propia imagen de sí mismos y de lo que es bueno o necesario, tanto para ellos como para el resto de la sociedad.

Entendiendo entonces que: *“la única objetividad que existe en la definición de la propia identidad, es la narración que hace el propio sujeto de sí mismo”* (Benveniste), ¿cómo saber cuánto de “verdad” tiene la propia narración de nuestra historia? ¿Cuánto de mi narración se convierte en mi identidad o cuanto de mi identidad está presente en esta narración?

Esta es la misma pregunta que surge cuando me miro en el espejo y califico mi cuerpo; es decir *me* califico. ¿Desde dónde me considero aceptable físicamente? ¿Cuáles son los estándares o parámetros, que desde mis elementos constituyentes (raza, nacionalidad, religión, familia, genes, historia, carácter, sexo, estatura) serán considerados normales o ideales? ¿Cuánto de los parámetros de los discursos de mi entorno, aquellos contextos a los cuales el individuo quiere pertenecer, estarán influyendo en aquella evaluación, en ese momento, respecto de mi propio cuerpo?

Es así como las imágenes que se nos presentan en redes sociales o medios de comunicación y los estándares que usamos para evaluar la condición física de los individuos, están más incorporados en nuestra propia noción de quienes somos, de lo que parece. En palabras de Stuart Hall, *“la identidad es el enlace, el punto de sutura, entre los discursos que intentan interpelarnos y los procesos que producen subjetividades”*. Es decir, el proceso de construcción de identidad personal, requiere por una parte que el sujeto sea interpelado (alteridad), y por otra parte que el sujeto tome una posición respecto de esa interpelación. Desde esta perspectiva, somos nuestro entorno, pues si bien existe una sedimentación constitutiva del ser (el equivalente al ADN en el cuerpo físico), la identidad se despliega solo en la medida en que el individuo interactúa con otro. Del mismo modo en que la información que contiene el material genético es muchísimo mayor a la que es finalmente expresada a lo largo de la vida, las posibilidades que existen de narración o representación del sí mismo son múltiples.

Este es el punto en donde Extremos del Volumen propone un nuevo modo de narrativa personal: una narrativa consciente.

En el espacio que aparece en el encuentro con este proyecto se nos plantean desafíos que no nos pueden dejar indiferentes: ¿Cómo integramos conceptos absolutos en una realidad de posibilidades infinitas? ¿Cómo construimos en esta realidad material un concepto abstracto? ¿Cómo estandarizamos, medimos, calificamos una realidad en constante cambio, que por lo mismo debe ser re-evaluada en su nuevo contexto a cada momento? ¿Cuánto de verdad hay para cada individuo en particular, en los constructos científicos que definen lo normal y lo ideal hoy?

Para responder a estas preguntas es necesario conectarnos con ámbitos inexplorados de la propia existencia: las sensaciones de mi cuerpo, los elementos que me constituyen y, sobre todo, nuestra propia fragilidad y vulnerabilidad. La sombra, que como dice Jung, es el único lugar desde donde podemos conocernos y desplegarlos como persona. En un mundo en donde el miedo es la principal arma de control masivo, el poder de la vulnerabilidad se vuelve indispensable para sobrevivir. Dejar caer las máscaras, poder sentir el dolor, y entender que estas vivencias que nos paralizan y aterran, conviven con y constituyen nuestra fortaleza, es el primer paso para hacernos realmente conscientes de nuestra existencia y de nuestra identidad.

Nuestro cuerpo es reflejo vivo del misterio de la existencia: frágil en extremo, y al mismo tiempo inigualable en perfección por ninguna creación humana. Limitado e infinito a la vez. Punto de partida y punto de llegada de la construcción de nuestra autoimagen. Nosotros calificamos el cuerpo, nos constituye y nos define, pero también podemos moldearlo, interactuar con él. ¿A qué parámetro debemos llevar nuestro cuerpo para que finalmente nos sintamos parte? ¿Debo modificar mi estructura/volumen corporal para hacerlo consistente con los parámetros establecidos o es la significación que hago de ese volumen/estructura la que debo modificar, ajustar, adecuar?

¿Cómo me conecto conmigo? ¿Los medios, me conectan? ¿Me desconectan? ¿Me inter-conectan? Si soy con otros, no puedo quedar indiferente a los discursos/imágenes sociales, pero tampoco me puedo definir con parámetros externos, rígidos y totalizantes. Como postula Zygmunt Bauman: *“si el “problema moderno de la identidad” era como construirla y mantenerla sólida y estable, el “problema post moderno de la identidad” es en lo fundamental como evitar la fijación y mantener vigentes las opciones...”*

¿Qué nos puede hacer más libres que la posibilidad de conocer y reconocer nuestros propios límites? ¿Experimentar la inmensidad y diversidad de sus fronteras? Actualizar a cada momento la propia experiencia y la propia conciencia de identidad, es la invitación que nos hacen, desde la imagen, los extremos del volumen. Los invito a disfrutar con todos y cada uno de sus sentidos esta experiencia, que los llevara a los extremos, para poder existir desde el centro.

Pilar del Rio Vigil
Médico psiquiatra

Santiago, Octubre de 2016.