



Dilemes i paradoxes de l'autogovern del cos

■ RUI MACHADO GOMES

Facultat de Ciències de l'Esport i Educació Física.
Universitat de Coimbra, Portugal

■ Paraules clau

Autogovern, Tecnologies del self, Estil de vida, Risc

■ Abstract

Contemporaneity presides the birth of everyday routine, completely invaded by a widespread search for human life: the anguish of age, the obsession for health and physical figure, keep-fit rituals and diets, the search for autonomous therapies and the proliferation of self medication are indicators of the unprecedented fascination for self knowledge and self realisation. This social reflexivity, knowledge impregnated with medical and psychological information typical of late modernity, does not always increase the capacity to dominate the external situation of those involved. On the contrary, it often intimidates and inhibits the possibilities to choose. Greater knowledge about social life does not seem to mean greater control of our destiny. Such incapacity, caused by the excess of reflexivity, is also the result of the rigid and immobile atmosphere in social level. Society seems immune to any change while permanent reforms deviate towards the individual him/herself and towards his/her body. At a time when the limits of knowledge of society as a whole examine its capacity to change, the knowledge which each individual has about him/herself and the possibilities to change the way and the corporal architecture this seems to ensure become the last refuge of progress.

■ Key words

Self-government, Technologies of the self, Style of life, Risk

Resum

La contemporaneïtat presideix el naixement d'un temps quotidià completament envaït per una extensa recerca de la vida humana: l'angoixa de l'edat, l'obsessió per la salut i la forma física, els rituals de manteniment i règim alimentari, la recerca de teràpies autònomes i la proliferació de l'automedicació són indicadors de la fascinació sense precedents per l'autoconeixement i l'autorealització. Aquesta reflexivitat social, coneixement impregnat del saber mèdic i psicològic típic de la modernitat tardana, no sempre augmenta la capacitat de domini de la situació externa dels actors. Al contrari, intimida i inhibeix, sovint, les possibilitats d'escollir. Un major coneixement sobre la vida social no sembla equivaler a un major control sobre el nostre destí. Aquesta incapacitat, originada per l'excés de reflexivitat, és també la conseqüència de l'atmosfera de rigidesa i immobilitat en el nivell social. La societat sembla immune a qualsevol canvi mentre que les reformes permanents es desplacen cap al mateix individu i cap al seu cos. En un moment en el qual els límits de coneixement de la societat en el seu conjunt invaliden les seves capacitats de canvi, el coneixement que cada individu té sobre ell mateix i les possibilitats d'alteració del recorregut i l'arquitectura corporal que sembla assegurar, es converteixen en l'últim refugi del progrés.

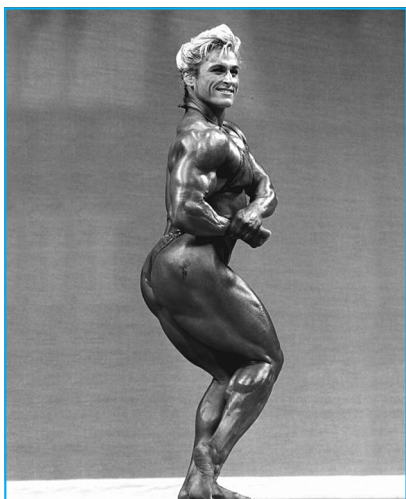
Introducció

En l'última dècada s'ha consolidat, al voltant del concepte de vida saludable, una nova agenda en la vida política i cultural. Aquesta profunda alteració en la forma d'afrontar la salut, de les societats



Rui Machado Gomes (Font: Autor).

contemporànies, deriva en múltiples influències que van de la política a l'acadèmia, del consum als professionals de diferents àrees, de la cultura a les noves tecnologies. Entre les influències més remarcables volem destacar en aquest article les que fan referència directament a la comunitat científica dels professionals de l'Esport i l'Educació Física. El nostre punt de partida consisteix en la verificació d'un desajust entre les alteracions de les condicions socials que determinen el que es considera com una "necessitat" social en l'àmbit de les activitats físiques i esportives i la capacitat de les ciències de la vida per assolir síntesis productives i esclarides amb base en el conjunt de coneixements heteròclits que es van produint. La qüestió principal que es presenta en aquest text es refereix a allò que sembla ser la incapacitat actual dels diferents conceptes i teories procedents de les ciències de la salut per donar una explicació global d'alguns fenòmens paradoxals que tenen el cos com a actor principal. El cos ha esdevingut, en els últims anys, el dipositari privilegiat de les noves normes de regulació social, situades en im-



Com més gran és la possibilitat de superar els límits del nostre cos, més gran sembla ser, també, la incertesa pel que fa a allò que encara és “natural” en el cos de cadascú
(Font: <http://www.topmusclegirls.com/Gallery11/Pics.htg/Vivianna1008.jpg> -29.XI.04-).

peratius d'autorealització i en una nova personalitat model que alguns designen com a *performing self*. Es tracta d'una nova personalitat ancorada en les *performances* exteriors. Tenint el cos com a principal mitjà de presentació al món, el nou *self* pretén de simbolitzar amb la seva intervenció el propi estatus personal. En estar obligat a actualitzar-se constantment en les interaccions cara a cara, la propagació del consumisme i la comercialització de la vida quotidiana han propiciat la desaparició dels signes adscriptius de valor personal. El *self* i la seva presència en la vida diària han esdevingut cada vegada més dependents de l'estil i de la moda, fent de l'espai urbà una arena competitiva. Les necessitats socials passen a ser determinades pel consumisme i per règims d'autogovern que deleguen en cada individu la responsabilitat del manteniment del propi cos i la formació de cossos saludables.

En aquest context, la racionalitat inherent al procés científic no pot economitjar en el significat dels fets socials i el retrocés intel·lectual necessari en relació amb el que es presenta com a “necessitat” social. La incorporació de la dimensió cultural i sociològica a les investigacions i interven-

cions que van tenint lloc en el pla per a l'educació de la salut, mereix una especial preocupació. Les ciències de l'esport i de l'educació física van conèixer, en la seva història, moments cabdals d'hegemonia en uns certs àmbits científics o institucionals a propòsit de les circumstàncies històriques i del conjunt de normes, valors i símbols que les van caracteritzar. Així va ser, per exemple, amb l'hegemonia mèdica en l'higienisme o amb l'hegemonia militar en els períodes de crisi de les nacionalitats. A hores d'ara vivim un moment intens de domini de la societat mercantil i dels seus principis de comercialització del cos. Els mitjans d'administració del *self* contemporani han passat a anar associats de forma gradual amb béns de consum. Crear una imatge acceptable d'un mateix passa avui per les diferents formes de constitució del capital físic (Shilling, 2003) que inclouen l'aparença física, la salut i els principis ètics d'autocontrol, la voluntat pròpia i les responsabilitats que suposen.

Paradoxes

Estem vivint un moment paradoxal de la relació que durant els últims vint anys han establert les societats contemporànies occidentals amb el cos. Vivim en un temps en què l'únic fulgor que sembla quedar-nos és el del propi cos, veritable dipositori de la identitat de cadascú i en el qual, simultàniament, s'exposen els dubtes més radicals sobre el coneixement que tenim, fins i tot el científic, sobre aquell. D'una banda, semblem creure en la salvació a través del cos; d'altra banda, aprofundim en l'escepticisme sobre el saber i els dispositius tecnològics posats a la nostra disposició per controlar-lo. Com a conseqüència dels progressos científics i tecnològics desenvolupats en àmbits tan diversos com l'enginyeria genètica, els trasplantaments, la reproducció, la cirurgia plàstica, els implants o la fisiologia de l'exercici, el cos s'ha convertit en el nou territori d'exercici de les llibertats individuals. No és només l'enginyeria genètica la que ve a proposar-nos una nova arquitectura del cos; els enginyers de la matèria, els

físics i la cirurgia també es troben implicats en el procés de creació d'éssers híbrids, compostos per elements orgànics i electrònics. L'expressió cyborg ha passat a donar nom a formes corporals que ja no s'integren en l'antic concepte del cos com a carn. El cos ha deixat de ser l'expressió d'un element fix de la naturalesa per lliurar-se progressivament als dictàmens de les opcions i eleccions de la societat de consum. En una societat en la qual les grans narratives produïdes per les instàncies ideològiques, polítiques o religioses estan en crisi, sorgeix el cos en la societat de consum com a últim reducte de control dels esdeveniments i com a forma essencial de constitució de les identitats.

Tanmateix, els avenços en el coneixement i el control de les opcions corporals que semblen estar a l'abast d'alguns no es realitzen sense escepticisme. Realment, com més gran és la possibilitat de superar els límits del nostre cos, més gran sembla ser també la incertesa sobre el que encara és “natural” en el cos de cadascú. Al costat de la seguretat creada per les noves tecnologies, que redueixen els constrenyiments i les limitacions que fins fa alguns anys caracteritzaven l'existència corporal, s'agreuja també la incertesa respecte als riscos que anuncia el futur. El concepte de risc esdevé una part central d'una societat somatitzada (Turner, 1992) que es caracteritza pel domini que assumeix el cos en l'àrea pública de l'activitat política i cultural. La seductora promesa d'una vida sense malalties, de longevitat sobrehumana, suscita igualment, visions amenaçadores dels excessos de la clonació o de la incorporació de components electromagnètics al cos.

Mai no havia estat el cos tan present en la vida quotidiana. En els últims anys, l'esfera pública s'ha configurat a partir d'un credo corporal ancorat en la paradoxa seguretat-risc. La seguretat és un símptoma del 'biopoder' que ens acompanya des del segle XVIII. Fent de la mort un objecte de confiscació, el poder disciplinari s'ha preocupat de la supervivència, el prolongament de la vida i la protecció de la salut pública. Associat a les noves tecnologies polítiques del cos, el



‘biopoder’ ha estès la seva actuació a la totalitat de la població en qüestions com la natalitat, la fecunditat, la vellesa i el control de les epidèmies. Avui dia el tema de la seguretat recorre àrees molt diverses de la vida, però totes elles al·ludeixen a l'anticipació, la prevenció i al fet de centrar-se en un mateix. Revistes, programes i canals temàtics de televisió, periòdics, publicitat i debats mèdics públics difonen informacions més o menys especialitzades sobre alimentació i exercici físic, presentant solucions que prometen tant salut física i psicològica com la transformació del cos. En ésser presentat el cos com una propietat de cadascú, la prevenció i la reducció dels riscos passen també a ser una tasca de la responsabilitat individual. Les societats actuals han desenvolupat una fascinació sense precedents per l'autoconeixement i l'autoestima, alhora que prolifera una nova sensibilitat terapèutica (Lipovetsky, 1989) unida a l'oferta d'orientació psicològica, les tècniques de comunicació i meditació i d'altres tecnologies centrades en la revelació de l'interior de cadascú. A aquest nou consum de consciència pròpia, hem d'afegir la reflexivitat de la vida social (Giddens, 1992). Els coneixements lligats a les ciències de la salut, la sexualitat o l'activitat física han entrat en una rutina que ajuda a descriure i fa referència a la vida social. El control de la nutrició i del pes corporal, el coneixement del valor-patró de la tensió arterial i el seu control, la moderació de l'activitat sexual i la relació amb les malalties de transmissió sexual, la regularitat i intensitat de l'activitat física i el seu paper en la salut, són considerats testimonis de les eleccions individuals, els estils de vida i l'aparença física. En aquestes circumstàncies, el que es menja, l'exercici que es fa, el monitoratge corporal que se segueix, la sexualitat que es practica, corresponen a una elecció personal que, suposadament, ha construït la pròpia narrativa del self. Mai en la història no s'havien trencat de forma tan evident les fronteres existents entre la bellesa, la salut i la prestació física o corporal. En el centre d'aquest nou higienisme, disfressat ara de “revolució

del benestar” o de “salut permanent”, se situa l'associació pregnant entre un model de cos ideal, la salut i l'estil de vida. La força d'aquest model consisteix en l'adaptació de les relacions entre l'ideal estètic del cos i l'avaluació ètica de la persona. La idea segons la qual el cos pot ser controlat com un objecte és particularment evident en el context de les activitats físiques i esportives. En aquest cas, els individus tendeixen a desenvolupar un sentiment significatiu d'ells mateixos mitjançant l'esforç personal i el control. La creixent implicació dels individus en activitats físiques i esportives que fomenten la recerca de la salut perfecta produeix la medicalització de la vida quotidiana, però suggereix també valors ètics de voluntat pròpia i autocontrol típics de l'*habitus* d'una classe mitjana que creu intensament haver-se esculpit a ella mateixa. És així com el mite de la perfecció corporal es converteix en un important marcadors social, tot emmascarant les bases estructurals de les desigualtats socials sota el vel de les virtuts personals i de l'autosuficiència que ajudarien a l'elecció del propi estil de vida.

Estils de vida, comercialització de la salut i desigualtat

Estil de vida i salut passen a ser permutables. La problemàtica de la salut i la malaltia ja no es limita a l'hospital i als centres clínics ni a la relació tradicional entre metge i pacient sinó que s'estén avui a altres àrees socials i comercials. La promoció de la salut entra a les nostres cases a través de campanyes televisives i de les etiquetes dels aliments, ens acompanya en supermercats i centres comercials, capta la nostra atenció a la publicitat de cosmètics, inunda els espais esportius. Estem assistint a l'enfonsament de les últimes fronteres que encara resistien la diferenciació entre la producció i el consum de salut. Avui sembla que tots som consumidors del gran mercat de les indústries de la salut. En la base d'aquest mercat trobem la

noció de vida saludable. Tanmateix, el concepte d'“estil de vida saludable” ignora les capacitats de cadascú per adquirir els béns de consum que impliquen les conductes saludables. En efecte, gran part dels estudis empírics suggereixen que l'accés a l'activitat física i a les atencions envers la salut no té un impacte uniforme en la població. Per als qui es troben en posicions socials més desfavorables, els canvis en les conductes individuals tenen poca influència en el seu estatut corporal; mentre que per als que es troben en posicions més favorables en la jerarquia social, la relació causal entre alteracions en les conductes i beneficis en la salut pot aconseguir nivells importants. Com suggereix Blaxter (1990), promoció de la salut pot donar com a resultat un augment en les desigualtats de la salut existent. Quan l'accés als beneficis de la salut es troba desigualment distribuït entre els diversos grups socials, qui surt guanyant en el camp de la nova ideologia “saludable” és la classe mitjana escolaritzada, amb capacitat simultània d'accedir als béns de consum que implica la promoció de la salut i de descodificar el coneixement i la informació que sostenen les eleccions individuals.

L'estil de vida i l'autoresponsabilització són components d'un *habitus* de classe mitjana que contribueix a l'acceptació de la lògica de la desigualtat. Aquesta hegemònia de les classes mitjanes és provocada certament per un major accés al consum, però és també el resultat del seu paper en la creació de nous intermediaris culturals, atès que els nous especialistes tenen origen o accedeixen a aquest grup social mitjançant la seva inserció professional.

Però els moviments confluents que pretenen de promoure la salut, als quals recentment s'han integrat l'Educació Física i l'Esport, expressen també l'alteració de la política pública pel que fa a la regulació disciplinària dels cossos i l'activitat física. Confinats durant molt de temps en institucions disciplinàries, com ara l'escola, els individus contemporanis són menats ara a fer del seu propi cos un projecte de vida en el comer-

cialitzat àmbit del consum. Se'ls encoratja a responsabilitzar-se del seu cos, a controlar-lo, tot fent de guardians de la salut i a invertir temps i diners en un estil de vida que maximitzi la seva existència. En aparent contradicció amb aquesta tendència es constaten fenòmens de senyals contraris. Els Estats deixen d'invertir en l'Educació Física escolar, però proliferen els gimnasos gràcies a la cultura consumista del manteniment corporal; els professionals de l'Educació Física manifesten una creixent dificultat de mobilització dels nens i joves en edat escolar per a la pràctica tradicional de l'Educació Física, però, simultàniament, sorgeixen cada vegada més sovint nous adeptes a la forma física i corporal que no han realitzat cap activitat física de forma regular en el període juvenil. Per a la nova cultura corporal, subjecta a principis de transitorietat i a la cosa efímera del consum immediat, els continguts de l'Educació Física tenen poca rellevància. Entre la irrellevància del que s'esdevé actualment a les classes d'Educació Física i les propostes de la "societat de l'excitació" són aquestes últimes les que 'hegemonitzen' l'hedonisme de les cultures juvenils.

L'autogovern dels cossos i els seus dilemes: ascetisme i orgia

La representació que tenim del cos és el resultat d'un procés històric multifactorial. Condicionants científics, culturals i tècnics contribueixen a la forma específica que tenim de veure'l. Mauss (1973) va proposar el concepte de *tècniques del cos* per subratllar la naturalesa social de les pràctiques corporals, una mena d'*habitus* corporal que varia d'acord amb factors socials, com ara l'educació, la riquesa, la moda i el prestigi. Mauss (1979) considera la noció moderna de persona com un símbol resultant d'una particular forma d'elaboració de la personalitat i com un model específic d'atribució de la subjectivitat als individus. Aquest és el resultat de la invenció de tecnologies de la subjectivi-

tat (Foucault, 1988) que condueixen els individus a relacionar-se amb ells mateixos com a subjectes de les seves pròpies conductes i capacitats. Tant Mauss com Foucault rebutgen una subjectivitat original, una essència ontològica de cadascú. L'individu no existeix fora dels processos socials, sobretot els d'ordre discursiu que els produeixen com a éssers lliures i autònoms. Aquest és, justament, el significat del terme tecnologies de la subjectivitat: un conjunt de tècniques de treball ètic sobre un mateix que tenen en el mateix concepte de subjectivitat el seu efecte principal.

En aquesta visió, la perspectiva del cos com a revestiment d'un ésser unitari ha de ser abandonada. En lloc de parlar d'una entitat intrínseca al cos se suggereix que el mateix cos és el resultat d'un règim corporal específic que indueix una certa relació amb l'individu incorporat i d'aquest amb la idea de cos com a totalitat. En altres paraules, l'agenciament és en ell mateix un efecte, el resultat de tecnologies pròpies que invoquen els éssers humans com a realitat corporal. Es reconeix, així, la necessitat de pensar en les condicions històriques que fessin possible a l'home constituir-se ell mateix com a objecte de reflexió. Aquesta relació de domini propi o d'autoconeixement, ha estat establerta de diferents formes. Confessió, sol·licitud, atencions al cos, autoestima només són alguns dels procediments proposats o prescrits als individus en el sentit de fixar-los una identitat. En qualsevol cas, el mateix cos és presentat com a propietat d'una subjectivitat de la qual depèn la vida i la mort.

La major part del recent èmfasi per la salut es troba ancorada en la metàfora de la forma del cos. Amb ell proliferen noves imatges de la subjectivitat dels individus, com és el cas de la preocupació actual per l'aparença física i la primesa. La voluntat dels individus per dominar el propi cos ha existit, poc o molt, tot al llarg de la història. A propòsit d'això, alguns historiadors socials (Gilman, 1988, 1995) consideren que els canvis verificats en l'ideal del cos i en els valors morals implicats en la salut, es troben associats a l'ansietat provocada per la

malaltia i, de forma especial, a l'ansietat provocada per la presència d'allò "altre perillós" així com al risc de contagi de les seves malalties. El cos, a partir de les seves marques visuals, exposa la identitat de l'individu en relació amb ell mateix, però també en relació amb la societat i el grup en el qual vol ser reconegut. Determinar el que és idèntic i excloure el que és diferent forma part d'aquest procés històric de constitució de les identitats i les alteritats. El desviacionista pot ser l'estranger que ve de l'altra banda de la frontera, però pot ser també el boig, el criminal o el pervers en relació als quals es delimiten espais confinats que simultàniament els enclouen i els evidencien. L'hospici, l'hospital i la presó són espais disciplinaris que marquen aquest complex de poder-saber amb una funció també didàctica. Igual com les imatges diabòliques usades a l'Edat Mitjana, que evidencien el que ha de ser temut i rebutjat, i funcionen com a advertència del que la "naturalesa" humana no ha de ser. Aquesta és la utilitat dels espais disciplinaris que han ajudat a constituir les nocions de bogeria, malaltia i delinqüència. Així, l'Estat i d'altres autoritats, tot actuant sobre la societat, tipifiquen i distribueixen en l'espai les activitats humanes entre allò que és permès i el que és il·lícit, el que és públic i el que és privat, el que és individual i el que és col·lectiu, tot originant un poder individualitzador i alhora totalitari.

Actualment, la noció de cos saludable es troba marcada per una ànsia de control sobre la imatge corporal. L'exercici i el control de l'alimentació han passat a ser dos elements inseparables per reprendre el control sobre el cos. Així doncs, la malaltia ha passat també a estar associada amb la voluntat insuficient de tenir cura d'un mateix i de la pròpia "forma". No fer exercici, no ser capaç de deixar de fumar, no menjar de forma adequada i moderada constitueixen dèficits evolutius i morals que fan responsable un mateix del seu benestar. Les persones malaltes són, cada vegada amb més freqüència, culpables del seu estat (Schilling, 1993), la falta de vigilància de la nostra pròpia salut és entesa moltes vegades



com una desviació (Crawford, 1980) i l'obesitat és gairebé sempre atribuïda a la falta de voluntat.

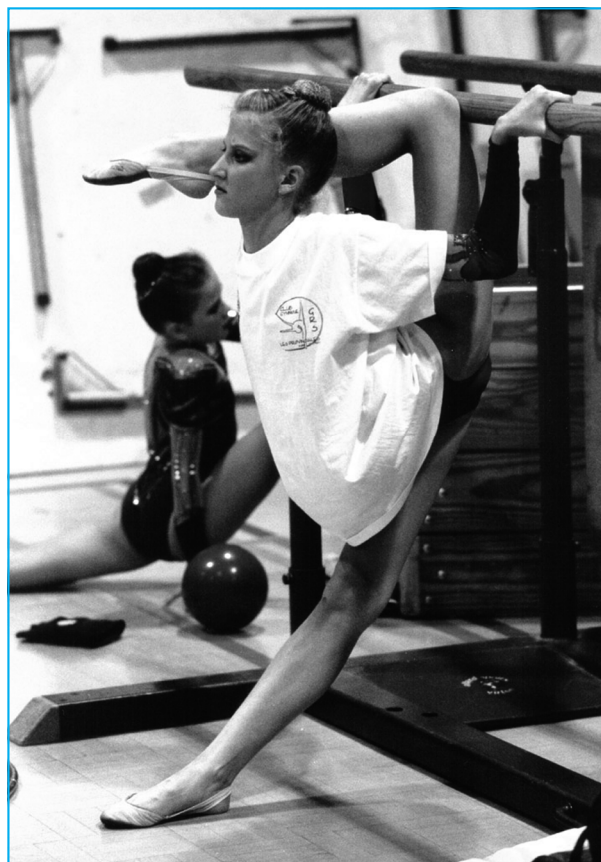
Les tecnologies de l'autoconeixement disposen en el fons de cadascú les restriccions establertes pels especialistes. L'experiència pròpia té, en el context de les pràctiques corporals, siguin de cura, manteniment, recuperació, activació, domini o coneixement de si mateix, una forma especialment important de desenvolupament de les subjectivitats contemporànies establertes en una particular sensibilitat terapèutica. Unes certes activitats físiques revelen clarament l'obsessió moderna del Jo en el seu desig de conèixer-se ell mateix, conèixer els seus límits, la revelació íntima de ser veritable o autèntic. Activitats com ara l'expressió corporal, el ioga, el tai-txi, la bioenergia, les tècniques de relaxació, etc., es converteixen en un espai en el qual el cos psicològic substitueix el cos objectiu. Fer existir el cos per a un mateix i reconquerir-ne la interioritat, així és l'ambient mental en el qual avui es produeixen les representacions sobre la salut. Sens dubte, representacions narcisistes: en un sistema personalitzat per aquest moviment de consciència, en el qual cadascú passa a ser l'últim responsable de la seva condició mortal, només li resta a l'individu augmentar la fiabilitat del seu cos, mantenir-se jove, perdre, conservar-se activament. El cos sembla guanyar dignitat i valoració, perquè es pressuposa el zel pel seu bon funcionament, mentre que en la medicina es desenvolupa un complex tecnicocientífic que presenta la medicina predictiva, basada en el coneixement genètic, com la plataforma de la salut perfecta. En resum, les representacions socials de la salut no poden ser compreses més que en l'interior de la ideologia de progrés i de la perfecció humana que ha conduït a la progressiva medicalització de la societat.

L'anorèxia es pot entendre com una versió neuròtica d'aquest nou estil de vida centrat en el jogging, les dietes saludables, el control de pes i el manteniment físic. L'anorèxia, com a versió extrema del narcisisme (Turnen, 1996) pos-

seeix, en el context esportiu, alguns elements de reflexió interessants. Les dades sobre la prevalença de desordres en les conductes alimentàries entre les atletes il·lustra bé el poder normatiu d'alguns signes biològics. L'American College of Sports Medicine estima que un 65 % de les dones que competeixen en patinatge artístic, natació sincronitzada i esports de resistència pateixen desordres alimentaris. La relació entre menjar, salut i aparença física és particularment important per a la dona, especialment en una societat que dóna tanta importància a la pròpia representació. Dintre d'aquesta perspectiva, el valor social de les dones es troba associat al seu cos i s'expressa avui mitjançant l'ideal de la primesa. Ser prim, o estar en forma, s'ha convertit no solament en una imatge seductora i atractiva, sinó també en un símbol d'autocontrol, integritat moral i estatut social elevat (Marzano-Parisoli, 2001). Aquesta ortodòxia tendeix a produir un abordatge ascètic de l'esport i del cos, i convenç cada ve-

gada més persones que cadascú pot modificar i emmotllar el cos que veritablement desitja. Aquesta temptativa d'arribar a la perfecció i la virtut a través de la subordinació de la voluntat i de la "carn" és també una conducta que es copsa sovint en els individus anorèctics. També alguns atletes masculins tendeixen a usar mètodes extrems per perdre pes, però aquestes conductes són comunes especialment en esports que requereixen una figura femenina esvelta. Finalment, hi ha cada vegada més evidència de l'existència de conductes compulsives en l'activitat esportiva.

Aquests missatges promouen el mite de la força moral i la voluntat. Però el costat oposat d'aquestes pretensions amaga pràctiques i representacions contràries: d'una banda, l'addicció a l'exercici (vigorèxia) i el rebuig alimentari (anorèxia); d'una altra, els cossos orgíacs, que s'excedeixen en l'alimentació (bulímia) i rebutgen l'exercici físic. Els primers suggereixen una gran tolerància al sofriment corporal i a l'exhaustió. De



Cada cop és més evident que hi ha conductes compulsives en l'activitat esportiva
(Font: http://www.contortionhomepage.com/index_main.html -29.XI.04-).

fet, els desordres alimentaris tenen tendència a proliferar en un clima cultural establert en les dietes alimentàries que proposen sovint la restricció calòrica (Bordo, 1993). Els segons rebutgen la normalització del cos i en suggereixen l'excés. Excés de menjar i excés d'exposició al risc que els allunya de conductes prudents, de l'exercici regular i del manteniment d'un pes adequat. Com ens recorda Turner (1996), estem novament davant d'un pèndol que oscil·la entre les forces de Dionís i Apol·lo. Gran part de la història cultural de la civilització cristiana occidental pot ser epitomitzada pels dos extrems de l'orgia i el dejuni, que tenen en el culte dionisiac l'expressió del llibertinatge, la marginalitat i la protesta dels grups socials sense privilegis i, en el culte apol·lini, la il·lustració del control racional, la restricció i el domini. No és casualitat que gran part dels treballs que analitzen els efectes de l'estatut socioeconòmic en la prevalença de l'activitat física en diferents grups socials revelin una evident asimetria social respecte als nivells de pràctica i a les repercussions sobre l'estatut corporal. Per exemple, l'Observatori dels Estudiants de la Universitat de Coïmbra (Gomes, 2002) revela que els estudiants que provenen de famílies amb baixos ingressos i baix capital escolar s'impliquen en activitats esportives regulars en menys nombre. Per contra, els estudiants procedents de famílies amb ingressos més elevats són els que més emfasitzen la creença en la correlació positiva entre exercici físic i estatut corporal saludable.

Subjacent en aquesta nova ideologia saludable es troba la retòrica de la lliure elecció i l'autonomia personal. En aquest context, podem identificar dos tipus de valors, aparentment contradictoris:

- Un estil de vida ascètic, dedicat al treball ardu, a l'autorestricció i a la disciplina. Enquadrat per una representació del cos prim i musculós, les classes mitjanes i superiors busquen formes de distinció corporal establertes en la capacitat d'obtenir una vida sana. Mitjançant

l'autocontrol, la participació en programes de condicionament físic i l'entrenament regular, sovint practicat amb entrenadors personals, intenten de demostrar la seva superioritat moral i física, tot distingint-se dels grups de classe baixa.

- Un nou règim ètic basat en el prudencialisme (O'Malley, 1992). A través de tècniques de venda i màrqueting el mercat exacerba les ansietats individuals i col·lectives pel que fa al futur de cadascú, tot encoratjant a invertir en la qualitat de vida. L'ètica de la maximització de l'estil de vida, associada a les noves tecnologies de gestió d'aquest estil (què menjar, què beure i com fer-ho, quin exercici practicar i on fer-ho, com vestir, etc.) genera un imperatiu implacable d'autogovern. Des d'aquest punt de vista, l'entrenament i la pràctica esportiva no són activitats socialment neutres però sí, formes de regulació social.

El govern del cos

Mentre la política educativa dels estats europeus desvalora l'Educació Física escolar, assistim al creixement d'iniciatives comercials d'activitat física. Alhora que l'Educació Física pateix una crisi de motivació per part dels seus alumnes, augmenten les formes alternatives, públiques i domèstiques, d'exercici. L'evidència suggereix que l'emergència d'aquests projectes 'privatistes' en els últims 20 anys està connectada constitutivament al creixement del llenguatge especialitzat i dels mitjans per difondre'ls. La proliferació de diaris dedicats al condicionament físic, a la salut i al consum relacionat amb la cura i el coneixement del cos, resulten una nova aliança entre professionals que ofereixen respostes racionals al creixent sentiment d'incertesa i els individus que busquen un estil de vida "saludable" que els protegeixi dels riscos. La intervenció de l'Estat en aquest camp va minvant de forma gradual, com ho demostra la desaparició progressiva de la disciplina d'Educació Física dels plans d'estudi eu-

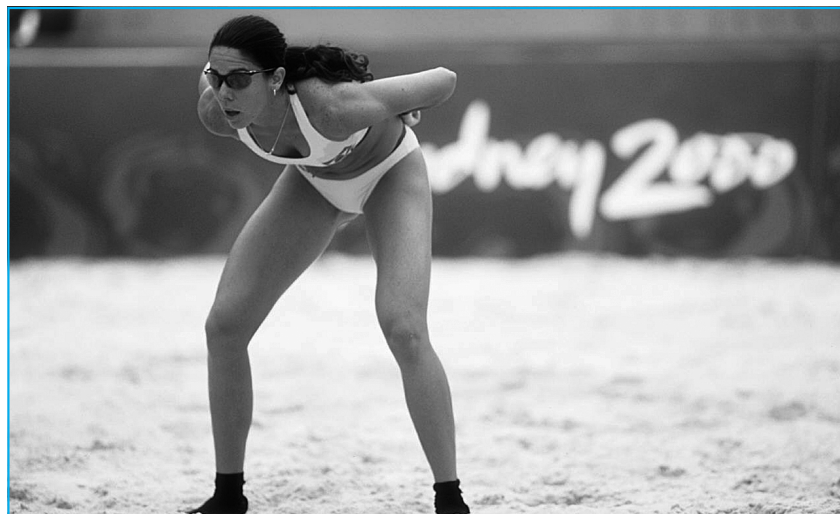
ropeus de l'ensenyament bàsic i secundari (Hardman, 2000). L'ètica associada a l'estil de vida concep un individu autònom i emprenedor capaç de maximitzar el seu propi potencial. En endavant, tenint en compte les noves racionalitats del liberalisme modern, és de suposar que els futurs ciutadans no necessitaran instruccions precises de les autoritats polítiques, els especialistes de la salut o de l'exercici físic sobre com regular la seva existència quotidiana. Aquest espai passa a ser regulat per les eleccions de cadascú en la recerca de la felicitat individual i l'autoestima.

Per entendre bé la genealogia d'aquest nou gust per l'activitat física que avança alhora que minven els nivells de motivació de l'activitat física i esportiva escolar, és important fer una reflexió més àmplia sobre la forma de govern de les societats occidentals, especialment sobre les formes contemporànies d'articulació de les relacions de poder social amb els processos de subjectivació dels individus. De forma més específica, hem de considerar de quina manera les formes contemporànies d'individualisme s'acoblen correctament a la mentalitat de govern moderna, neoliberal, establerta en el supòsit de responsabilització dels individus i els col·lectius de la "societat civil" per les àrees de risc social, com ara la malaltia, la pobresa, la desocupació, etc.

En la gènesi d'aquesta transició social cap a un model que orienta cadascú vers la cura d'un mateix i del propi cos, bé sigui en nom de la salut, del benestar psicològic, de l'estatus corporal o de la compensació de l'estrès professional, trobem moviments acostats en les seves preocupacions comunes, encara que siguin moltes vegades contradictoris i no es continguin mútuament. Identifiquem només dos d'aquests moviments: el primer es refereix al desenvolupament d'una eticopolítica que conjectura sobre la responsabilitat de cadascú cap a ell mateix i cap als altres, de la qual ja hem parlat llargament; el segon moviment s'aferra a la fragmentació de l'àmbit públic de la ciutadania dels anys 80, establert en la 'destotalització' de la societat.



La fragmentació de l'àmbit públic té, en la representació del propi cos, una forma ficció de restauració del sentit individual i col·lectiu perdut. La 'destotalització' és, primer que tot, el desarrelament del sistema de valors i de sentit que han permès a l'home orientar-se mitjançant un sentiment de seguretat. És també, però, el resultat d'un quadre sinòptic de la societat en concordança amb un espai no homogeni, dividit en diferents camps: d'ambient a sexualitat, de salut a vida familiar, de consum a prevenció de riscos. El resultat d'aquest esquema és aconseguit a costa d'un escrutini públic, cada vegada més ampli, de la vida social. En la dècada dels 70/80 van proliferar les enquestes sobre actituds, valors i sexualitat; els estudis d'opinió, de productes i de mercat; els estudis adreçats a grups o públics específics, com ara els joves, les dones, els pobres i les minories ètniques. Es tracta de la creació d'aquests camps i comunitats com a realitat social. En un segon pla, cadascun d'aquests camps ha passat a contenir o a assegurar institucionalment l'augment d'eleccions possibles. La pèrdua de referències sembla ampliar considerablement el marge d'acció personal. El consumidor té dret a informar-se sobre la relació qualitat-preu, els individus tenen dret a escollir l'orientació sexual, el client té dret a escollir els serveis, el votant té dret que se sondegi la seva opinió durant les eleccions, el ciutadà prudent té dret a escollir entre riscos de diversa magnitud i, finalment, el ciutadà prudent té dret a pensar segons una micro ètica individualista que el confina, progressivament, en l'àmbit limitat de la seva acció. Tanmateix, aquesta capacitat micro ètica de pensar en les opcions individuals rarament té capacitat per pensar o demanar responsabilitats a escala global, és a dir, a partir d'una ma-



El cos ha deixat de ser un ens estàtic i ha esdevingut objecte de transformacions profundes (Font: Fons documental del CIO).

cro ètica. Els individus coneixen les respostes per a ells mateixos, però no les preguntes del món. L'individualisme possessiu substitueix així la consciència social; el desenvolupament psicològic ocupa el lloc del desenvolupament econòmic; la consciència pròpia ambiciona acollir la consciència del món. És en aquest espai social, marcat per l'augment de les opcions, sense la corresponent expansió de les capacitats d'elecció, on s'introdueix la intervenció progressiva dels especialistes. Els especialistes han pres consciència que existeix un dèficit de valors i de moral. Tanmateix, en lloc d'inculcar obligacions i models morals aprovats externament, el que es busca ara són formes de autoexamen i autogovern que condueixin a constituir una vida ètica saludable.

Epileg

Moltes de les pràctiques d'exercici físic que se suggereixen avui dia van encaminades a

aprofundir en l'examen de consciència i la utilització de tècniques d'exploració. Les pràctiques esportives inclouen dispositius pedagògics que s'entenen com a llocs on es constitueix o es transforma l'experiència de cadascú. Per exemple, la pràctica del manteniment físic inclou dispositius òptics orientats a l'autoobservació i l'autovigilància¹ que determinen el que l'individu veu de si mateix;² dispositius discursius orientats a establir el que l'individu ha de dir sobre ell mateix; dispositius morals, que contenen de quina manera els individus han de jutjar-se ells mateixos d'acord amb una norma;³ dispositius de control, que estableixen el que l'individu pot fer i ha de fer amb ell mateix.⁴ Aprendre a veure's, a dir-se, a jutjar-se i a controlar-se és aprendre a crear un doble o imatge propis. Però aquest doble no és la projecció espontània del jo, si no que el formen un seguit de mecanismes de relació: els mecanismes d'observació, que determinen el que he de veure de mi mateix i com puc veure-ho; els

¹ La utilització de miralls i instruments tècnics que permeten de mesurar la freqüència cardíaca o el consum calòric constitueixen exemples de dispositius òptics orientats a fer que l'individu vegi, pugui veure's i també pugui ser vist; la utilització de fitxes de registre individual, en les quals els individus han de fer un balanç determinat de la freqüència, intensitat i qualitat de l'exercici pràctic és un exemple dels mecanismes d'autovigilància.

² Hom assisteix novament al redescobrimient del "moviment de consciència" a través del cos: les tècniques contemporànies d'expressió, concentració i relaxació suposen l'autoreflexivitat i un discurs del propi cos.

³ Baudrillard (1976) parla de forma penetrant sobre el "narcisisme dirigit" quan reflexiona sobre la normalització del cos: l'actual interès pel cos obeeix també a imperatius estètics, dietètics i saludables que determinen models.

⁴ L'exercici físic, per l'atenció escrupolosa que concedeix al cos, per la seva preocupació permanent per un funcionament òptim, fa que l'antiga lògica ascètica s'erosioni i revela una nova cultura del Jo, en la versió moderna del control progressiu de l'ésser "autèntic". El cos passa a estar a disposició de totes les experimentacions ("Just do it") en la recerca dels mitjans per ser realment ell mateix, saludable, esvelt, eternament jove i dinàmic. La norma autoritària és substituïda per la norma indicativa, en la qual cadascú seria origen de les eleccions i només rebria dels especialistes alguns consells pràctics, campanyes de sensibilització o exercicis a mida.

mecanismes discursius, que estableixen què puc dir sobre mi mateix i com puc dir-ho; els mecanismes d'avaluació que aporten les normes i els valors segons els quals l'individu es jutja ell mateix; els mecanismes de subjecció que creen les zones i les formes de control sobre el propi ésser.

Aquestes tècniques es justifiquen, entre d'altres coses, per la seva pertinença relativa al projecte de democratització de l'activitat, atès que assegurin l'autonomia del practicant. L'avaluació i, de forma especial, l'autoavaluació, assumeix un paper elemental en aquest règim d'autonomia. És en l'autoevaluació on el principi de conèixer-se un mateix s'estén a les pràctiques d'autoexamen. Entre les diverses funcions d'avaluació, les referides a les proves a les quals l'individu se sotmet són les que més saturades es presenten en els factors d'autoexamen. Moltes d'aquestes activitats són solitàries. Indicadors fisiològics proporcionen el grau d'esforç. L'augment d'intensitat i la despesa cada vegada més gran d'energia són senyals que l'individu existeix i es produeix ell mateix. Les pràctiques d'entrenament suggerides fan referència a la profunditat de l'examen de consciència i a la utilització de tècniques d'enregistrament que només tenen valor per al mateix individu. Ser capaç de posar-se a prova, de confrontar-se i de sotmetre's a la voluntat pròpia constitueix un dispositiu moral que conté les for-

mes en les quals els individus han de jutjar-se ells mateixos d'acord amb una norma. En aquest cas hi ha també, al mateix temps que les tècniques d'autocontrol, una instància que indueix, incita o imposa una norma. Una representació narcisista ben segur, però d'un "narcisisme dirigit" (Baudrillard, 1976), perquè l'interès actual pel cos obeeix també a imperatius estètics, dietètics i saludables que determinen models per a la "línia", el "pes" i la "forma". Sigui com vulgui, d'una cosa en podem estar segurs: el cos humà ha deixat de ser un ens estàtic i és objecte de transformacions profundes. Es troba en el centre dels nostres somnis i malsons i comença a donar senyals d'obsolescència. No faltaran gaire perquè els cossos que avui ens envolten, així com d'altres objectes de la societat de consum, semblin completament ultrapassats.

Bibliografia

- Baudrillard, J. (1976). *L'Échange Symbolique et la Mort*. Paris: Gallimard.
- Blaxter, M. (1993). Why do the victims blame themselves. A. A. Radley (ed.), *Worlds of Illness: Biographical and Cultural Perspectives on Health and Disease*. London: Routledge, pàgs. 125-145.
- Bordo, S. (1993). *Unbearable Weight*. Berkeley: University of California Press.
- Crawford, R. (1980). Healthism and the medicalization of everyday life. *International Journal of Health Services* 10: 365-388.
- Foucault, M. (1988). Technologies of the Self. A L. H. Martin, H. Gutman i P. H. Hutton (eds.): *Technologies of the Self*. London: Tavistock, pàgs. 16-49.
- Giddens A (1992) *As Consequências da Modernidade*. Oeiras: Celta.
- Gilman, S. L. (1988) *Disease and Representation: Images of Illness from Madness to AIDS*. Ithaca: Cornell University Press.
- (1995). *Health and Illness: Images of Difference*. London: Reaction Books.
- Gomes, R. (2002). *Tempos, Espaços e Consumos de Lazer Desportivo dos Estudantes Universitários de Coimbra*. Coimbra: FCDEF-UC/PAFID.
- Hardman, K. (2000). Ameaças à Educação Física. Ameaças ao Desporto para Todos? *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 19/20, pàgs. 11-35.
- Lipovetsky, G. (1989). *A Era do Vazio*. Lisboa: Relógio d'Água.
- Marzano-Parisoli, M. M. (2001). The contemporary construction of a perfect body image: Bodybuilding, exercise addiction, and eating disorders. *Quest* 53: 216-230.
- Mauss, M. (1973). Techniques of the body. *Economy and Society* 2(1): 70-88.
- Mauss, M. (1979). The category of the person. In M. Mauss: *Psychology and Sociology: Essays*. London: Routledge and Kegan Paul, pàgs. 57- 94.
- O'Malley, P. (1992). Risk, power and crime prevention. *Economy and Society* 21: 252-275.
- Shilling, C. (1993) *The Body and Social Theory*. London: Sage.
- Turner, B. (1992) *Regulating Bodies. Essays in Medical Sociology*. London: Routledge.
- (1996) *The Body and Society* (2a ed). London: Sage.