

## El dispositivo *fitness* en el salutismo posfeminista: discursos de empoderamiento femenino a través del disciplinamiento corporal

The Fitness Dispositive in Postfeminist Healthism: Women Empowerment Discourses through Body Discipline

Laura Albet Castillejo

<https://orcid.org/0000-0002-7966-4226>

Universidad Autónoma de Madrid

[laura.albet@uam.es](mailto:laura.albet@uam.es)

Fecha de envío: 15 de octubre de 2022. Fecha de dictamen: 23 de abril de 2023. Fecha de aceptación: 18 de mayo de 2023.

### Resumen

El objetivo de esta investigación es analizar las nuevas coordenadas de los discursos en torno al cuerpo de las mujeres en el contexto posfeminista, prestando especial atención a la emergente “sensibilidad *fit*” que configura uno de los nuevos nodos discursivos. Se trata de explorar las tensiones entre las nuevas proclamas feministas de liberación femenina y la perduración de las exigencias patriarcales, en lo que parece resolverse bajo la estrategia de alineamiento total entre el propio deseo y el deseo del sistema a través de narrativas del cuidado del cuerpo, del amor propio y del desarrollo personal.

Para ello, pondré en relación tres conceptos centrales: “posfeminismo” (Gill, 2007), “salutismo” (Crawford, 1980) y “dispositivo *fitness*” (Costa, 2010), a través de la figura del “empresario de sí” propuesto por Michel Foucault. Todo ello finalmente será ejemplificado a partir de una publicación paradigmática de este tipo de discursos, *Fitness emocional. Una potente herramienta de bienestar personal* (2017), de Nessi Arauz.

Con ello se pretende ahondar y exponer las distintas tramas de poder que se encuentran en los nuevos discursos posfeministas de “la mujer empoderada”, que se

imbrican con discursos salutistas y que pueden encuadrarse en las nuevas derivas del giro psicológico de la racionalidad neoliberal.

### Abstract

The aim of this research is to analyze the new discourses around women's bodies in the postfeminist context, paying special attention to the emerging "fit sensitivity", which configures a new discursive node. I explore the tensions between the new feminist proclamations of women's liberation and the persistence of patriarchal demands, in what seems to be resolved under the strategy of total alignment between one's own desire and the desire of the system, through narratives of body care, self-love and personal development.

For this purpose, I work through three central concepts, namely "postfeminism" (Gill, 2007), "healthism" (Crawford, 1980) and "fitness dispositive" (Costa, 2010), which I relate to the figure of the "entrepreneur of the self" as theorized by Michel Foucault. All this will be exemplified in a paradigmatic publication of this type of discourse, *Fitness emocional. Una potente herramienta de bienestar personal* (2017), by Nessi Arauz.

This work seeks to delve into and expose the different power networks found in new postfeminist discourses of "empowered women", which are imbued within healthism discourses and can be framed within the new psychological turn of neoliberal rationality.

**Palabras clave:** posfeminismo; salutismo; dispositivo *fitness*; empoderamiento.

**Keywords:** postfeminism; healthism; fitness dispositive; empowerment.

### Introducción

En el imaginario colectivo actual está emergiendo una nueva figura de mujer ideal, la mítica "mujer empoderada". Se postula como nueva figura regulativa de la conducta femenina, bajo la promesa de salvarnos de las antiguas exigencias patriarcales y una narrativa de la liberación, el desarrollo personal y el amor propio. Para tal proyecto, el cuerpo y la relación de las mujeres con él se torna un eje central. Por ello, el objetivo

de este trabajo es analizar las nuevas coordenadas de los discursos en torno al cuerpo de las mujeres en el contexto posfeminista, prestando especial atención a la emergente “sensibilidad *fit*” que configura uno de los nuevos nodos discursivos. Así, se trata de explorar las tensiones entre las nuevas proclamas feministas de liberación femenina y la perduración de las exigencias patriarcales, en lo que parece resolverse bajo la estrategia de alineamiento total entre el propio deseo y el deseo del sistema a través de narrativas del cuidado del cuerpo, del amor propio y del desarrollo personal. En concreto se trata de mostrar cómo se articula en el dispositivo *fitness* una racionalidad neoliberal de empresarialización del yo que funciona simultáneamente como tecnología de género, en la que el disciplinamiento y la normalización corporal y de la subjetividad se llevan a cabo en nombre de la propia liberación, empoderamiento y crecimiento personal. Y esto es posible, sostengo, debido al contexto medicalizado y salutista propio de nuestras sociedades biopolíticamente reguladas, por lo cual las demandas de disciplinamiento estético y moral pueden ser legitimadas a través de un discurso sanitario y moralizado. Por ello, pondré en relación tres conceptos, “posfeminismo”, “salutismo” y “dispositivo *fitness*”, que han sido teorizados por distintas autoras para después examinar brevemente el caso paradigmático del nuevo “*fitness* emocional” de Nessi Arauz (2017).

En primer lugar, se exponen las coordenadas que Michel Foucault (2007) proporciona para pensar el neoliberalismo como racionalidad más allá de lo económico; de este modo se evidencia el potencial subjetivante del nuevo orden. Como resultado se describe la nueva figura subjetiva característica de esta racionalidad, el empresario de sí, como sujeto que se capitaliza a sí mismo, lo que servirá para analizar la relación simultáneamente íntima e instrumental de las mujeres con su cuerpo.

En el segundo apartado, se expone el concepto de posfeminismo tal como lo arma Rosalind Gill (2007), herramienta de análisis que permite detectar discursos que combinan o subsumen narrativas feministas con narrativas neoliberales, por los cuales los clásicos asuntos feministas son reinterpretados en términos individualistas y despolitizados. Dado que la emancipación colectiva de las mujeres se convierte en empoderamiento individual, las que se quedan atrás son responsables y culpables de su propia situación. A través de esta estructura de análisis, se prestará especial atención a dos cuestiones fundamentales: la doble exigencia de la producción de un cuerpo aceptable y de la producción de una subjetividad “empoderada”. Ambas

exigencias confluyen contradictoriamente en el nuevo ideal de mujer posfeminista: ajustada al canon corporal (bella, sexy, *fit*), pero siempre segura de sí misma (con autoestima y amor propio), ajena a los mandatos exteriores, en una tensión entre la disciplina productiva y la aceptación despreocupada de una misma.

En el tercer apartado, se expone el concepto de salutismo de Robert Crawford (1980), como discurso sanitario que, bajo las mismas coordenadas neoliberales de responsabilidad, autonomía y gestión de riesgos, medicaliza la vida por completo y moraliza la salud, considerando su presencia o ausencia como resultado directo de la capacidad individual. Esto es especialmente importante para legitimar “viejas” conductas femeninas en torno al cuerpo basadas en el disciplinamiento patriarcal bajo la nueva pátina benevolente de la salud y el autocuidado, tal como se evidencia en el término de “salutismo posfeminista” que acuñan Riley y Evans (2018).

En el cuarto apartado, se retoman y vinculan todas estas categorías analíticas para abordar el “dispositivo *fitness*” teorizado por Flavia Costa (2015): el sujeto del *fitness* se desvelará como el empresario de sí por excelencia, cuya modificación corporal es también una modelación subjetiva, en la que el discurso sanitario, estético y moral quedarán estrechamente vinculados. Y se mostrará cómo funciona como tecnología de género para la producción paradigmática de un cuerpo y una subjetividad posfeministas. Para lo cual, en el último apartado se analizará un caso que ilustra las coordenadas y tensiones fundamentales de los nuevos discursos corporales femeninos: el concepto de “*fitness* emocional”, de Nessi Arauz (2017), en el que se vincula *fitness* y discurso sobre empoderamiento femenino bajo la constante negociación entre lo estético, lo sanitario y lo moral.

### **Racionalidad neoliberal, gubernamentalidad y empresarialización del yo**

Michel Foucault, en su curso *Nacimiento de la biopolítica* (2007), propone las coordenadas teóricas para entender el liberalismo, y especialmente el neoliberalismo, no solo como un sistema económico sino como una forma de racionalidad que permea todas las áreas sociales e individuales, de tal forma que se caracteriza por una gran capacidad subjetivante. Así, para la dificultosa tarea de definición del neoliberalismo, por su plasticidad y multiplicidad geográfica, Foucault propone coordenadas alternativas que permiten poner énfasis en los modos de subjetivación, no situando el poder como algo externo, sino bien al contrario, como aquello íntimo que nos constituye como sujetos. Esta matriz de inteligibilidad de lo que puede ser el poder y el

neoliberalismo servirá más adelante para entender las nuevas relaciones entre el patriarcado y el neoliberalismo con las mujeres, sus cuerpos y sus subjetividades.

En este curso explora cómo la lógica actual del poder contemporáneo no pretende actuar sobre sujetos considerados como pasivos, sino que los entiende como sujetos agentes, activos, que toman decisiones por “sí mismos”. Así, la cuestión del gobierno tal como se la entiende en la modernidad, consiste en la conducción de conductas, una acción a distancia que busca lograr, a través de un trabajo de subjetivación, que el modo en que los individuos se conducen o autogobiernan a sí mismos se alinee o reproduzca las lógicas del Estado o del mercado. Así, el gobierno se diferencia de otros modelos, como la esclavitud o la dominación, en los que el poder se ejerce directamente, de forma permanente y es muy costoso. Para ello, el “buen” gobierno consistiría en establecer un espacio homogéneo entre subjetividades y prácticas político-económicas. La gubernamentalidad neoliberal consistirá pues en que los individuos conduzcan su conducta bajo la grilla de inteligibilidad de lo económico, incluso en aquellas áreas que no son económicas y en una lógica de la privatización constante. Foucault (2007: 280) lo expresa del siguiente modo:

“Gracias a ese esquema de análisis, esa grilla de inteligibilidad, podrán ponerse de relieve en procesos no económicos, en relaciones no económicas, en comportamientos no económicos, una serie de relaciones inteligibles que no habría aparecido de ese modo: una especie de análisis economicista de lo no económico”.

Fue la teoría del capital humano de Schultz lo que posibilitó esta grilla de inteligibilidad. A través de ella, se analiza el trabajo como conducta económica racionalizada y calculada por un sujeto activo —el trabajador— frente a los análisis clásicos en que el trabajo se reduce a fuerza de trabajo por tiempo y por salario. El salario, entonces, es considerado como un ingreso proveniente de la renta de un capital; este capital es el propio trabajador y el conjunto de factores físicos y psicológicos que le permiten ganar un determinado nivel de salario. Estos recursos son tanto innatos como adquiridos (como puede ser la educación, los recursos mentales o la capacidad corporal y la salud), por lo que el individuo deberá invertir en sí mismo para aumentar su propio capital. Foucault ve que en esta teoría surge una nueva concepción del sujeto económico, que ya no es el clásico socio de intercambio, sino “un *homo economicus* empresario de sí mismo, que es su propio capital, su propio productor, la fuente de sus ingresos” (Foucault, 2007: 265).

Por tanto, Foucault analiza el neoliberalismo desde su potencial subjetivante, como discurso que organiza y estructura no solo la realidad externa sino también interna. El modelo de empresa no solo se implementa para el gobierno del Estado, sino también para los individuos y el gobierno de sí mismos:

“Se trata, desde luego, de multiplicar el modelo económico, el modelo de la oferta y la demanda, el modelo de la inversión, el costo y el beneficio, para hacer de él un modelo de las relaciones sociales, un modelo de la existencia misma, una forma de relación del individuo consigo mismo, con el tiempo, con su entorno, el futuro, el grupo, la familia”. (Foucault, 2007: 277)

De esta forma, surgen una gran cantidad de discursos y prácticas sociales orientados a aumentar el propio capital humano, bien de forma explícita o implícita, por las cuales se establece una relación instrumental y cosificante con el medio y con una misma. En torno al trabajo asalariado, por supuesto, pero también lo que compete a la salud, la educación, la belleza, las habilidades, los recursos mentales y emocionales que quedan siempre sometidos a la lógica de la capitalización, la inversión y el cálculo económico. Un ejemplo paradigmático de esta economización de todas las esferas privadas sería la conceptualización y celebración del cuarto activo personal, el “capital erótico”, por la socióloga y feminista Catherine Hakim en su polémico libro *El capital erótico. El poder de fascinar a los demás* (2012). Veamos la definición que ofrece:

“Una mezcla nebulosa pero determinante de belleza, atractivo sexual, cuidado de la imagen y aptitudes sociales, una amalgama de atractivo físico y social que hace que determinados hombres y mujeres resulten atractivos para todos los miembros de su sociedad, especialmente los del sexo opuesto [...] El capital erótico es tan importante como el humano y el social para entender los procesos sociales y económicos, la interacción social y la movilidad social ascendente”. (Hakim, 2012: 5).

Para Hakim, es necesario que las mujeres inviertan en su capital erótico, siempre incrementable, como herramienta para el ascenso social, dado que las mujeres pueden sacarle mayores rentas debido al “déficit sexual masculino: el mayor deseo sexual de los hombres, que provoca frustraciones desde la juventud, y ejerce una influencia oculta en las actitudes masculinas frente a las mujeres, no solo en las relaciones privadas, sino en la esfera pública” (Hakim, 2012: 9). Plantea que el capital erótico es el capital más democrático de todos, ya que “Una de las claves del capital erótico es que puede ser completamente independiente del origen social, y erigirse en un vehículo de movilidad social ascendente muy rápido” (Hakim, 2012: 25), por lo que

“El capital erótico es un activo importante para todos los grupos con menor acceso al capital económico, social y humano” (Hakim, 2012: 20) y es “Es lo que confiere al capital erótico el carácter disidente” (Hakim, 2012: 24). De aquí concluye que es una tarea feminista ayudar a las mujeres a que aumenten su atractivo sexual y aprendan a utilizarlo en su favor en el contexto del mercado heterosexual como modo deseable de conseguir una mejora en su situación económica y social.

Por último, una de las cuestiones fundamentales de la racionalidad neoliberal es la tensión entre libertad y poder. El sujeto resultante de esta racionalidad es enteramente gobernable, el poder ya no debe ejercerse directamente sobre él, sino que se opera sobre el medio haciendo circular determinados valores y mercancías y prediciendo sus movimientos basados en la competencia, el cálculo racional y la inversión. La antropología neoliberal es constructivista, ha de construir sin cesar el individuo productor-consumidor modelo. Como se decía al principio, la gubernamentalidad neoliberal gobierna sujetos activos, no los domina; de esta forma, por su propia lógica, la actividad de gobernar ha de producir constantemente cierto grado de libertad —bajo un cálculo de libertad-seguridad— para después administrarla, encauzar la “libertad” y la “responsabilidad” del individuo en un medio programado:

“[...] la nueva razón gubernamental tiene necesidad de libertad, el nuevo arte gubernamental consume libertad. Consume libertad: es decir que está obligado a producirla. Está obligado a producirla y está obligado a organizarla. El nuevo arte gubernamental se presentará entonces como administrador de la libertad [...]”. (Foucault, 2007: 84)

Así, como señala Vázquez García (2006: 75), libertad y poder no mantienen un vínculo de antagonismo en la teoría de Foucault, sino de “agonismo”. Y, en palabras de Laval y Dardot (2013: 331 y 332), en esta tensión se hará central la consideración del sujeto activo como sujeto deseante: “Se trata de gobernar a un ser cuya subjetividad debe estar implicada en la actividad que se requiere que lleve a cabo. Con tal fin, hay que reconocer en él la parte irreductible del deseo que lo constituye”; en este sentido, se trataría de un “gobierno lacaniano” ya que el deseo del sujeto debe ser simultáneamente el deseo del Otro (Estado, mercado, patriarcado, etc.).

Esta perspectiva compleja, en la que poder y libertad no se oponen, nos permitirá analizar de forma más adecuada las distintas narrativas liberadoras de autonomía y responsabilidad que están en el centro de prácticas de empoderamiento,

discursos de “estilos de vida” y construcción de identidades en las nuevas derivas del (pos)feminismo. Así, lo que cabe preguntarse a lo largo de esta investigación es en qué medida esta figura subjetiva de la racionalidad neoliberal, esta operación de empresarialización del yo, está presente en la relación que las mujeres tienen con su propio cuerpo y su salud en los discursos posfeministas actuales.

### **Posfeminismo y narrativas de empoderamiento en el contexto neoliberal**

El concepto de posfeminismo como sensibilidad ha sido teorizado por Gill (2007, 2008 y 2016) como herramienta de análisis para distintos discursos y fenómenos sociales. Sería el resultado de la mediatización del discurso feminista, por lo cual los discursos posfeministas se caracterizarían por ser un ensamble de discursos, imágenes, valores y prácticas que se articulan en torno a nociones feministas, antifeministas y neoliberales, y constituye un potente dispositivo de subjetivación de las mujeres que, en último término, las mantiene sujetas a los clásicos regímenes heteropatriarcales y capitalistas.

El aspecto central de esta sensibilidad sería articular un discurso de inspiración feminista en torno al empoderamiento de las mujeres bajo las categorías de la racionalidad neoliberal, basadas en el individualismo, la libre elección, la plena responsabilización y una lógica de empresarialización del yo, como se ha expuesto. Por tanto, el empoderamiento, entendido en términos individuales, desplaza las coordenadas colectivas de la emancipación que históricamente ha caracterizado al movimiento feminista y opaca los factores estructurales, incurriendo en lógicas de culpabilización propias de las subjetividades neoliberales, así como de disciplina y vigilancia. Gill (2016: 611) también ha propuesto considerar un neoliberalismo generizado (“*gendered neoliberalism*”).

En este discurso, las mujeres son caracterizadas como agentes autónomos y libres, que, sin embargo, deben utilizar dicha “libertad” para performar una feminidad funcional a los intereses masculinos y capitalistas. Que se capitalicen a sí mismas dentro del mercado heterosexual como feminidades liberales, alegres, despreocupadas, que toman como ya cumplido el proyecto feminista de emancipación. En esta narrativa, eclosionan los elementos de la racionalidad neoliberal antes descritos, a partir de una libertad programada y encauzada, es decir, gobernada, de modo que el sujeto neoliberal femenino se torna un agente enteramente activo en su proceso de disciplinamiento y normalización, tarea que toma como *empresa* personal.



Gill (2007) ha analizado varias características o nodos discursivos de esta sensibilidad, que se centran en un inicio especialmente en el cuerpo y la sexualización. En primer lugar, argumenta que hay un desplazamiento de la tradicional objetualización sexual hacia un discurso que posiciona a las mujeres como sujetos de deseo, y no solo como objetos. Esto sería algo característico de la gubernamentalidad neoliberal, ya que actúa sobre agentes activos y no sujetos pasivos, por lo que el gobierno produce libertad para administrarla en un medio programado. De modo que el modelo de mujer muda y pasiva, sin deseo sexual, es sustituido por un modelo de mujer sexualmente activa, “empoderada” y “liberada”, cuyo ejercicio, sin embargo, ha de ponerse en circulación para performar una feminidad funcional y no disruptiva, sino más accesible para los hombres, y encontraríamos el primer caso más paradigmático en la cuestión de la liberación de la sexualidad femenina. Tal como lo expresa Gill (2007: 152): “Las chicas y las mujeres son invitadas a convertirse en un tipo en particular y son dotadas de agencia a condición de que la usen para construirse a sí mismas como un sujeto muy parecido a la fantasía masculina heterosexual que se encuentra en la pornografía”.

Así, apunta Gill (2008: 436), este sujeto femenino liberado y empoderado del posfeminismo no puede ser sino “una nueva figura construida para vender a las mujeres: una mujer joven, atractiva, heterosexual, que deliberadamente juega con su poder sexual y siempre «está lista» para el sexo [...] la «mujer divertida y atrevida»”. Se trata de alentar un cuerpo y una subjetividad femenina accesible, explotable y deseable, dispuesta a hacer todo un trabajo corporal y emocional —una inversión para aumentar su capital erótico, como proponía Hakim— para adecuarse a la demanda del mercado heterosexual, pero bajo el signo de la elección personal, la liberación y el disfrute de la vida. Por otro lado, como apunta Gill y la crítica, años después, el modelo de mujer ideal se ha readaptado ligeramente, haciéndose un poco más elástico a fin de recapturar ciertas periferias —homosexualidades, personas racializadas, algunas corporalidades no normativas— siempre y cuando no sean excesivamente disruptivas (Gill, 2016).

De este modo, el cuerpo se vuelve uno de los centros sobre el que trabajar para producir un cuerpo adecuado al régimen de aparición del mercado sexual heteropatriarcal. Por ello, otra de las características de esta sensibilidad es la consideración de la feminidad como una propiedad corporal antes que social. Propiedad que, sin embargo, es contingente y debe estar continuamente producida,

regulada, lo que requiere de una atención ansiosa. Así, si bien el cuerpo materno y de cuidados sigue operando como cuerpo femenino, el cuerpo bello y deseable para la mirada masculina se vuelve el eje central de la identidad femenina normativa. A este mismo proceso ya había apuntado Naomi Wolf, en la década de 1990, en *The beauty myth* (2015) donde teorizó el paso de la mística de la domesticidad a la mística de la belleza. Las conquistas feministas de los 60 y 70 se vieron contrarrestadas con un ascenso de la presión estética y, especialmente, con el imperativo de la delgadez, que recapturaban el poder patriarcal de disciplinamiento. Dichos imperativos estéticos operaron como modos de prescripción de comportamiento, de modo que fueron, en palabras de Wolf (2015: 60), otro “sedante político” ya que este imperativo de belleza y delgadez requiere de una constante vigilancia, monitorización y autodisciplinamiento del cuerpo a fin de mantener los beneficios de la femineidad normativa. Así, el cuerpo femenino no deja de estar marcado por la contradicción: “El cuerpo es simultáneamente presentado a las mujeres como una fuente de poder y como descontrolado siempre, requiriendo constante monitorización, vigilancia, disciplina y remodelación (a través del consumo) para ajustarse a los criterios de atractivo femenino cada vez más estrechos” (Gill, 2007: 149).

Y, consecuentemente, para que el imperativo de disciplinamiento pueda estar permanentemente en funcionamiento, otra de las características de esta sensibilidad será lo que Gill (2007: 156) denomina “el paradigma de la transformación” (*the makeover paradigm*). Dada la imposibilidad de cumplir con el ideal femenino impuesto y una intensa vigilancia microfísica, las mujeres se perciben a sí mismas en permanente estado de carencia e imperfección en todos los aspectos, siempre es necesario el trabajo corporal y personal para aumentar el capital y corregir las deficiencias. Lo que implica un flujo constante de consumo en tanto que nunca se termina de producirse a una misma, la femineidad queda definida como perpetua carencia y perpetuo movimiento.

Esta vigilancia y trabajo no solo se extiende al cuerpo sino cada vez a más áreas de la vida, desde los vínculos sociales, las relaciones románticas y sexuales, los estudios, lo doméstico, la salud, la relación con una misma, etc. Se da toda una vigilancia del desempeño emocional y social, que queda bajo la misma lógica de disciplinamiento. Gill (2016), en la revisión de su trabajo diez años después, constata que una de las formas en la que esta sensibilidad ha evolucionado ha sido la intensificación del aspecto psicológico. El trabajo más reciente de Gill, junto a Orgad

(2022) se centra en el imperativo de la seguridad, asociado a conceptos aledaños como la autoestima, el amor propio, la resiliencia o el crecimiento personal, y analizan estas retóricas como producto de la sensibilidad posfeminista. El objeto de estas prácticas ya no es solo el cuerpo, sino que apuntan a un disciplinamiento del *self* por entero en nombre del empoderamiento femenino:

“Los medios sobre estilo de vida se centran en la exigencia de remodelarse a una misma y su vida interior —no solo adelgazar, arreglarse mejor o tener más citas exitosas, sino trabajar sobre la vida psíquica o la subjetividad para convertirse en una «major» versión de una misma, es decir, segura, más feliz y más resiliente”. (Gill y Orgad, 2022: 14)

Si la disciplina corporal tenía un efector modelador de las emociones y sentimientos, indirectamente el nuevo dispositivo tiene como blanco directo esos afectos: “Opera en y a través de las emociones, los sentimientos y los deseos. Los mandatos sobre la seguridad en una misma no son solo incitaciones a hablar o comportarse diferente; son llamadas a sentirse diferentes sobre una misma” (Gill y Orgad, 2022: 22). Por este motivo, la cultura de la seguridad en una misma puede analizarse como una tecnología del yo, según Gill y Orgad. Foucault (1995: 48) las definió del siguiente modo:

“[P]ermiten a los individuos efectuar, por cuenta propia o con la ayuda de otros, cierto número de operaciones sobre su cuerpo y su alma, pensamientos, conducta, o cualquier forma de ser, obteniendo así una transformación de sí mismos con el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad”.

Estas tecnologías funcionan como nexo gubernamental entre el gobierno de los otros y el gobierno de uno mismo. Las distintas tecnologías del yo, dispuestas histórica y contextualmente, permiten a los individuos autogobernarse mediante lógicas y técnicas simétricas a las tecnologías de gobierno del mercado, el Estado (o el patriarcado), tal como se explicó.

Las técnicas que se proponen para producir “seguridad” incluyen reprogramación neurolingüística, afirmaciones positivas, diario de gratitud, meditación para reducir el estrés, control de la “voz interior crítica”, prácticas de *self-care* (generalmente asociadas a tratamientos de belleza que se presentan como momentos con una misma de calma y reflexividad), y otras microprácticas procedentes de la psicología, el *coaching* y la autoayuda. Se trata, entonces, de una intensificación de la

monitorización de los pensamientos, las emociones y las acciones para reconducirlas: “Un programa intensivo de «reprogramación» individual, cognitiva, conductual, corporal y lingüística que conlleva un nuevo «yo» seguro, un sujeto profeminista que se ha «rehecho» y se ha «recuperado»” (Gill y Orgad, 2022: 146).

Vemos, por tanto, retóricas posfeministas en las que se combinan discursos de empoderamiento femenino, procedentes de los ideales feministas, pero desde un marco completamente individualista y despolitizado. Paralelamente a la intensificación de las opresiones patriarcales y raciales, a la precarización y la desregulación del mercado laboral, se pone énfasis en la cuestión psicológica e individual frente a las cuestiones materiales y estructurales. Este desplazamiento en el marco de comprensión, implícitamente termina culpabilizando a las mujeres, quienes son conceptualizadas como deficientes en seguridad en vez de como objeto de estructuras de violencia. Por ejemplo, reformular la exclusión laboral en altos puestos como una cuestión de falta de liderazgo femenino y proponer programas de empoderamiento para las mujeres. O las cuestiones en torno a la imagen corporal y los trastornos de alimentación formuladas exclusivamente en términos de autoestima y amor propio, sin un discurso sólido detrás sobre la violencia simbólica de los cánones de belleza y la gordofobia. Esto, por ejemplo, puede verse paradigmáticamente en el imperativo “ama tu cuerpo”, propio de los nuevos movimientos *bodypositive*, en los que se exige seguridad sin que haya una politización de los malestares colectivos. Orgad y Gill (2022: 49) hacen un excelente análisis de este tipo de discursos bienintencionados, pero con nefastas consecuencias, al sugerir que:

“El mensaje de que la carencia de seguridad [corporal] está todo en nuestras cabezas. La brutal efectividad de la cultura patriarcal, con su normalizado y punitivo juicio sobre el cuerpo de las mujeres, es instantáneamente borrado, y la inseguridad corporal femenina es resuelta como un fenómeno individual, una estúpida pieza de auto-sabotaje sin fundamento en la realidad”.

Por tanto, estamos ante una reactualización de los discursos que ven a las mujeres como deficientes, necesitadas de asistencia experta, en este caso psicólogos, *coachs*, *influencers* motivacionales y *bodypositive*, y no como algo esperable del contexto hostil que supone el capitalismo, el heteropatriarcado, el racismo, el capacitismo y la gordofobia.

Vemos cómo el culto de la seguridad es otra tecnología más dentro de los desplazamientos neoliberales posfeministas, en el que el disciplinamiento y la

vigilancia hacia las mujeres se intensifica y extiende cada vez más de áreas del cuerpo a la subjetividad directamente. Ambas, además, se interrelacionan, ya que el cuerpo se convierte en un signo de ese trabajo subjetivo, algo que ya había apuntado Gill (2007: 150) con anterioridad al decir: “El cuerpo femenino en la cultura posfeminista es construido como una ventana a la vida interior del individuo”. Esta “transparentización” del cuerpo hacia el interior o la subjetividad es de suma importancia, ya que se trata de una operación de textualización del cuerpo que permitirá la movilización de todas las prácticas posfeministas. A este proceso, el antropólogo Le Breton (2002: 15) se refiere como discursos culturales “que convierten al cuerpo en una especie de suplemento del alma”. El cuerpo ya no “está ahí” como usuarios de él, sino que somos autores y se asume completamente maleable a voluntad, debe abordarse como proyecto personal sobre el que operar. Producir una superficie bella es, también, producir un interior adecuado y presentarse al mundo como tal. Por lo que hay una estetización de la ética, el cuerpo muestra o delata el interior, que se hace emerger hacia la superficie.

En definitiva, en la sensibilidad posfeminista se ensamblan distintos discursos para esta “nueva mujer liberada y empoderada”, cuyo centro es situar el individualismo y la plena responsabilización como ejes de comprensión de la realidad social e individual. De tal forma que las mujeres, como medio para su empoderamiento, son instadas a convertirse en empresarias de sí mismas para producir aquellos ítems (corporales y subjetivos) que cotizan en el mercado heterosexual posfeminista. Es decir, normativizarse en nombre de la libertad y el crecimiento personal, llegar a “ser una misma”.

Se ha visto cómo la sensibilidad posfeminista regula el cuerpo y la subjetividad femenina a partir de discursos estéticos y psicológicos. Pero otro de los centros discursivos de la actualidad, y que se integra simbióticamente con las narrativas posfeministas, es el discurso sanitario de la salud. En efecto, el medio actual en el que los cuerpos femeninos navegan es un medio que Crawford (1980) definió como “salutista”, concepto que creó para identificar narrativas de carácter neoliberal en torno a la salud y que se ha consolidado en los estudios críticos sobre salud. Por ello, Riley, Evans y Robson (2019) acuñan el término *postfeminist healthism* (salutismo posfeminista) para poner de manifiesto la interrelación entre ambos conceptos, pues el cuerpo y la subjetividad femenina quedan encapsulados o atravesados por los distintos modos de regulación de las prácticas y valores que proponen. Expuesto ya el significado de posfeminismo, a continuación, se ahonda en el segundo término de este

concepto para, en el último apartado, abordarlos conjuntamente.

### **Salutismo: medicalización, biopolítica y moralización de la salud**

Crawford (2006) analiza el discurso en torno a la salud en tanto que tiene efectos ideológicos, puesto que se trata de un concepto construido culturalmente que incluye una determinada forma de ver, interpretar y evaluar aspectos del modo de estar de los individuos en el mundo. La salud es entendida de distintas formas, según el momento histórico y la cultura, e incorpora valores morales y prescripciones de conductas según el ordenamiento del mundo. A su vez, lo que es definido como salud en cada momento transforma la experiencia y los comportamientos de los agentes sociales, individuos e instituciones. “Como «palabra clave», la salud es construida en relación con estructuras y experiencias sociales, y es sistemáticamente articulada con otros significados y prácticas” (Crawford, 2006: 400). Por tanto, la salud es una práctica social significativa.

A partir de mediados y finales del siglo XX, el discurso médico y su definición de salud se hace aún más central en el imaginario político y social. Crawford apunta que desde los 70 se da una gran diversidad de estudios epidemiológicos sobre enfermedades crónicas, comida carcinógena, en los 80 el sida, y desde los 90 se prestará especial atención al tabaquismo y la “obesidad”, unidos a otras cuestiones que se manifestarán en estos momentos, como los movimientos en torno a la salud femenina o narrativas contra el uso de drogas y el puritanismo sexual. En un contexto de consolidación de las narrativas neoliberales, estas cuestiones se plantearán en términos individuales, de riesgo potenciales, responsabilidades y como cuestión de estilo de vida. Así, el individuo debe convertirse en un gestor y un inversor de su propia salud para neutralizar los riesgos de la enfermedad: “La conciencia sobre la salud es también conciencia sobre el peligro —una atención y una sensibilidad hacia los potenciales daños omnipresentes y en aumento” (Crawford, 2006: 103). Este modo de abordar la realidad ya no apela a la medicina como instrumento correctivo cuando la enfermedad aparece, sino que también cumple un papel preventivo a través de la pedagogía y la concientización de las conductas de riesgo para la salud, además de dar una definición de salud positiva y holista, y no solo negativa. Así, la OMS (en su página web) define que “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Estas ambiciosas expectativas hacen que la vida por entero sea objeto de

intervención médica, es decir, se medicaliza la vida. Su saber permea todas las áreas de la vida para corregir, neutralizar y prevenir riesgos potenciales para la salud, pero también para maximizarla, para llegar a alcanzar este “estado *completo* de bienestar”. El saber médico, sus normas y advertencias, regulan la conducta de la población que cada vez integra más sus directrices y saberes. Así lo explica Crawford (1980: 370):

“La medicalización hace referencia al rango de fenómenos sociales mediados por el concepto de salud y enfermedad, generalmente centrándose en la importancia de ese proceso para entender el control social de la desviación [...] También es importante que a medida que nuestra sociedad se preocupa más de la prevención de enfermedades y promoción de la salud, más actividades sociales son pensadas a través de la relación con sus efectos en la salud. En otras palabras, la prevención de enfermedades se vuelve un estándar más penetrante por el que los comportamientos —comer, beber, trabajar, las actividades de ocio— son juzgados”.

De este modo, estaríamos ante la expansión y consolidación del poder-saber médico moderno, ya descrito por Foucault (2001). La mirada médica se extiende por todas partes, desde las directrices centralizadas el saber experto se difunde para que sea integrado por los individuos. Se trata pues de “una conciencia médica generalizada, difusa en el espacio y en el tiempo, abierta e inmóvil, ligada a cada existencia individual, pero, asimismo a la vida colectiva de la nación” (Foucault, 2001: 56). Esta centralidad del saber-poder de la medicina sería constitutiva de lo que en *La voluntad de saber* denominó biopoder (Foucault, 2016: 186), un ejercicio de poder centrado en la administración de la vida antes que la muerte, cuya lógica es la normalización, la producción de cuerpos y subjetividades no desviadas respecto de la norma instituida por el saber experto. En definitiva, “los procedimientos de poder y saber, organizándolo y ampliándolo, toman en cuenta los procesos de la vida y emprenden la tarea de controlarlos y modificarlos” (Foucault, 2016: 172). El concepto de biopolítica daba cuenta del nexo entre saber médico y saber político para regular la población y las conductas individuales y su curso *Nacimiento de la biopolítica* (2007) tuvo como objetivo mostrar la relación entre gubernamentalidad y biopolítica, entre conducción de conductas individuales y regulación de las poblaciones. En nuestra era biopolítica, por tanto, la medicina se erige como otra instancia reguladora de la conciencia con una alta legitimidad social.

Así, tanto Foucault como Crawford apuntan a un proceso por el cual la medicina, como nuevo régimen de veridicción, se convierte tanto vertical como

horizontalmente en un modo de regulación de la conducta a nivel macro y micro que conlleva un modo de subjetivación. En consecuencia, la pregunta por la definición y concepción de la salud no es exclusivamente médico-científica, sino también política. Como dice Crawford (1980: 371), “la cuestión de la medicalización es importante porque, como cualquier otro modo de simbolización, la percepción medicalizada establece límites en las formas de pensar y encauza el conocimiento y el comportamiento”.

En este contexto, en el que la salud se vuelve foco de atención pública y “pan valor”, el concepto *healthism* o salutismo es descrito por Crawford (1980) como un tipo de ideología en torno a la salud caracterizada por un fuerte individualismo y moralización. La salud se entiende como una completa responsabilidad individual bajo la grilla de inteligibilidad neoliberal, opacando factores estructurales, así como los efectos ideológicos de su definición. De modo que su ausencia, o la interpretación de esta, se atribuye al fracaso de la labor preventiva y el aumento del capital-salud a través de decisiones y hábitos adecuados, y se juzga como sintomática de carencias personales, lo que, en último término, conlleva censura social.

“El salutismo, sin embargo, adopta un moralismo más estridente. Al poner el foco en qué podemos hacer nosotros como individuos, la culpa es puesta en primera fila. La responsabilidad individual no equivale necesariamente a la culpa. Pero como ideología que se centra exclusivamente en comportamientos, motivaciones y estados emocionales, y como ideología de la mejora personal que insiste en que el cambio y la salud derivan de elecciones personales, una mala salud es más probable que sea vista como derivada de fracasos personales”. (Crawford, 1980: 378)

Pensemos, por ejemplo, el caso paradigmático de la conceptualización de la “obesidad” y su carácter epidémico, en el que se considera el peso corporal como efecto del control y las decisiones del individuo en materia de alimentación y ejercicio, por lo que el aumento de peso se considera un fallo moral, disciplinario y/o psicológico, lo que conlleva un alto juicio social y discriminación. Narrativa que vienen denunciando y desmitificando los *Fat Studies* desde hace más de dos décadas (Gard y Wright, 2005; Murray, 2008, Wright y Harwood, 2009).

En definitiva, para Crawford (1980: 368), el salutismo consiste en un abordaje de la cuestión social y colectiva de la salud meramente en términos individuales, y por tanto, despolitizantes: “La ideología del salutismo alberga una continua despolitización y, por tanto, socava el esfuerzo social por mejorar la salud y el bienestar [...] Así, el



salutismo funciona como ideología dominante, contribuyendo a la protección del orden social instituido”.

### Salutismo posfeminista y dispositivo *fitness*

En este apartado me gustaría explorar la relación entre el discurso *fitness* y la subjetividad posfeminista para mostrar cómo se convierte en uno de los nodos que produce y reproduce la vinculación entre disciplinamiento corporal y subjetivo, que en último término imbrica discursos salutistas, estéticos y psicológicos de empoderamiento. Por tanto, se trata de ver la densidad discursiva que reside en la transformación corporal a través de las categorías propuestas por el marco del posfeminismo. Tal como afirman Riley y Evans (2018: 208), podemos adelantar esta estrecha vinculación:

“El trabajo de transformación corporal es entendido como una parte de la sensibilidad posfeminista porque es representado como un «yo» agente que se produce a sí mismo en su versión más deseada. La transformación también demuestra la moralidad dentro del entramado de los discursos neoliberales sobre la salud y la ciudadanía, y en las representaciones mediáticas se suele asociar con el placer y la diversión”.

Para este propósito, se toma el concepto de “dispositivo *fitness*” propuesto por la socióloga Flavia Costa (2010 y 2015). En la sociedad bio-tecno-política contemporánea, la regulación disciplinaria y biopolítica del cuerpo está orientada hacia tres objetivos: la intensificación de la vida —en términos de ausencia de enfermedad y aumento de la calidad de vida—, embellecer y estilizar el cuerpo, e incrementar las potencias del cuerpo en tanto que capital humano (Costa, 2015). Así, si en la teoría de Foucault el poder se ejercía sobre el cuerpo-especie y el cuerpo-máquina, en vistas a aumentar su valor de uso y cambio (fuerza de trabajo), actualmente, en el capitalismo espectacular y el semicapitalismo posfordista o de servicios posterior a mediados del siglo XX, el cuerpo también se entiende como emisor de señales, por lo que hay que añadir una nueva dimensión a las teorizadas por Foucault para los siglos anteriores: el cuerpo-imagen (Costa, 2010). El cuerpo-imagen es, en teoría, el cuerpo disociado de sus funciones biológicas, así como de su experiencia, cuya función es la de aparecer; su valor, por tanto, es el de exhibición.

Como resultado de la centralidad o hipostatización de este cuerpo-imagen, se consolida el nuevo dispositivo *fitness* en las últimas dos décadas. En este dispositivo,

el concepto de *fitness* se desligaría de sus orígenes como deporte (*bodybuilding* y *bodyfitness*), para referirse a un “conjunto mucho más vasto de prácticas orientadas a «ajustar» los cuerpos al régimen del trabajo inmaterial de la sociedad del espectáculo” (Costa, 2015: 7). O, siguiendo a Landa (2011: 55), quien también se ocupa del *fitness*, podría definirse como una actualización novedosa de las formas tradicionales de movimiento, como la gimnasia y el deporte, que resulta en un

“conjunto de configuraciones de movimientos que se distinguen por sus sistematicidad y posibilidad de seleccionar actividades y ejercicios con fines definidos como, por ejemplo, la transformación del cuerpo de un sujeto/a según parámetros de belleza y salud definidos por una sociedad determinada”.

Aludiríamos así a una nueva “sensibilidad *fit*” manifiesta en el aumento, a lo largo de los últimos años, de espacios, servicios y productos en torno al deporte y los estilos de vida saludable, y un continuo flujo y proliferación de imágenes-valores que asocian un determinado cuerpo a identidades y estilos de vida legítimos o ilegítimos.

Pero, tal como apunta Landa (2011: 91), el discurso y las prácticas *fit* son el resultado de una convergencia o ensamble de tres tipos de discursos: se trata de una “matriz ético-estética-sanitaria”. El punto de interés del *fitness* como dispositivo es analizar la negociación que se da entre sus elementos interiores y sus jerarquías móviles. El dispositivo *fitness* no es solo un dispositivo de adecuación estética — puesto que esto sería juzgado como superficial y narcisista, a pesar de que persiste insidiosamente la cultura de la imagen—, sino que, precisamente, su legitimidad social reside en la confluencia confusa, contradictoria y falaz entre discurso estético y sanitario —además de un discurso psicológico/moral, como resultado del salutismo contemporáneo ya expuesto— que cristaliza en el término resbaladizo de “estética saludable”. Si bien el acento discursivo de este término se pone en lo “saludable”, por la alta legitimidad del saber-poder médico, se pueden observar numerosas prácticas en las que lo estético prevalece por encima de lo sanitario, imponiéndose ante prácticas de producción estética que contradicen el concepto (hegemónico) de salud.

La medicalización y el salutismo permiten investir al discurso *fitness* de una retórica ascética o ética que apunta a la modelización del alma o la mente. Como veremos, el cuerpo *fit* se convierte en signo no solo de belleza, sino de salud y disciplinamiento mental —dado que las prácticas a las que se atribuye ese cuerpo se sustentan en la autodisciplina, el esfuerzo y la autocontención. Esta matriz ético-

estética-sanitaria es el centro de la operación de textualización del cuerpo, y en este sentido permite la retórica de un “yo” agente y autónomo propio del posfeminismo. El dispositivo, por tanto, hace de su lugar de entrada el cuerpo-imagen, según Costa, pero se imbrica o da acceso a las dimensiones expuestas por Foucault, el cuerpo-especie como regulación biopolítica de las poblaciones y el cuerpo-máquina como disciplinamiento del cuerpo individual que aumenta su fuerza de trabajo a la vez que subjetiva en cuerpos dóciles. El conjunto de saberes, discursos y prácticas que lo constituyen vincula una modalidad de ejercitación corporal con un mecanismo de sujeción-subjetivación que tiene como eje principal el cuerpo, que produce y reproduce el discurso salutista. Por tanto, es precisamente por esta matriz de discursos que apuntaba Landa por lo que tiene que suscitar un interés político, entendiéndose como uno de los productos de la gubernamentalidad neoliberal y un ejemplo más de empresarialización del yo: “El *fitbody* (cuerpo del *fitness*) emerge como el modelo de corporalidad que condensa la axiología empresarial contemporánea” (Landa, 2011: 176).

Ya que el discurso posfeminista hace del cuerpo una propiedad de la feminidad que debe ser continuamente producida y disciplinada, el *fitness* constituye la técnica para su producción y el discurso por el cual se textualiza el cuerpo femenino de esa forma. Además, se trata de una operación simultánea sobre el cuerpo y el “alma”, una forma de subjetivación que funciona como tecnología del yo, sustentada en el discurso de la elección personal, la responsabilidad y las retóricas de empoderamiento. La producción estética queda legitimada por la medicalización y solidificada por el salutismo, de manera que la “superficialidad” de lo estético, siempre reprochado a las mujeres, a la vez que simultáneamente se les ha exigido ese trabajo estético, queda camuflado y justificado por el imperativo de la “salud”, que se confunde en un determinado cuerpo.

Es decir, para las mujeres el dispositivo *fitness* viene a dotar de legitimidad el antiguo discurso de la estética a través de la superposición de un discurso sanitario-salutista, así como neoliberal, de crecimiento personal y empresarialización del yo, de modo que transmuta, legitima e intensifica las antiguas presiones estéticas sobre las mujeres camuflándolas e invistiéndolas de valores mayores y liberadores, haciendo mucho más difícil su detección, crítica y resistencia. Así, si la “cultura de la dieta” puede ser objeto de cierta crítica social admitida, la “alimentación *fit*”, como estilo de vida opuesto a “la dieta”, se propone como una alternativa legítima que, sin embargo,

se puede tomar como un simple enmascaramiento.

Cairns y Johnston (2015) exploran esto analizando cómo la nueva mujer empoderada debe seguir manteniendo el peso y la dieta, mientras que disimula o finge que no hace dieta. La nueva alimentación *fit*, enmarcada en estilos de vida saludable pero alegres y desenfadados, para no parecer una controladora o sometida, se sustentan sobre coordenadas de elección, de placer, de ser una misma, de ser tu mejor versión y del desarrollo personal, a la vez que se mantienen la disciplina, la vigilancia y la restricción. Así, sostienen: “Enmarcado como un discurso de empoderamiento por la elección de la salud, la «do-diet» tiene un explícito mensaje anti-dieta. Al mismo tiempo, nuestro análisis revela cómo el placer de elegir la salud requiere de unas elecciones alimentarias informadas, disciplinadas y cuidadosamente monitorizadas” (Cairns y Johnston, 2015: 155).

En definitiva, el cuerpo hiperdelgado de la cultura de los 90 y los 2000, hoy considerado símbolo de la dominación patriarcal, tal como exponía Wolf (2015), ha sido sustituido por su versión renovada del cuerpo *fit*, un cuerpo igualmente disciplinado y subjetivado, pero bajo los signos de la salud y el desarrollo personal.

### ***Fitness* emocional. Un caso paradigmático**

Me gustaría tomar *Fitness emocional. Una potente herramienta de bienestar personal*, de Nessita Arauz, publicado en España en 2017, para mostrar un ejemplo paradigmático de cómo se construye el discurso del dispositivo *fitness* y qué técnicas ofrece, así como ver de qué modo apunta específicamente a las mujeres, ligándose a su vez con las tecnologías del género, en tanto que produce simultáneamente un discurso sobre la feminidad. Arauz, además de ser campeona de *fitness* a nivel nacional, atestigua en su página web que es *coach* titulada, creadora del “Instituto de Mujeres Holísticas”, bajo el slogan “Psicología holística, empoderamiento y liderazgo consciente”, y ofrece un programa de pago en el que enseña a “empoderarte como mujer y mejorar tu autoestima”. También ha publicado otros dos libros sobre ansiedad y autoestima para mujeres. Por tanto, se trata de un perfil que imbrica discursos en torno al *fitness* y el deporte, la psicología y el *coach*, discursos de empoderamiento femenino, con otros de liderazgo y emprendeduría, que vienen a confluír en su concepto de “*fitness* emocional”, es decir, como argumentaré, paradigmáticamente un discurso posfeminista salutista. La definición que nos ofrece en su libro es la siguiente:

“El *fitness* emocional es una práctica de ejercicio físico vinculado a la fuerza, que, unido a hábitos alimentarios saludables, nos proporciona beneficios físicos y estéticos, y también una valiosa herramienta de crecimiento personal, para ayudar a potenciar valores internos, como el amor hacia uno mismo, el reconocimiento, la autoestima, la fuerza de voluntad, la motivación, la disciplina y la superación personal, entre otros”. (Arauz, 2017: 15)

Se trata de un concepto que busca desligarse retóricamente de lo meramente estético para investirlo de un discurso sanitario, y sobre todo psicológico y ético, del crecimiento personal, el esfuerzo y la adquisición de herramientas emocionales. Por ello, a lo largo de todo el libro, Arauz insiste repetidamente en esta idea:

“No confundamos una conducta superficial donde buscamos lo puramente estético, en nuestro afán de acercarnos a un estándar establecido para alcanzar la aceptación social, con mi manera de entender el culturismo o el culto al cuerpo, que tiene un componente que roza lo espiritual”. (Arauz, 2017: 37)

Vemos que incluso se llega a presentar en términos ascéticos, por tanto, como otra tecnología del yo, una operación simultánea en el cuerpo y el “alma”, en cuyos efectos se encontraría el aumento de la seguridad en una misma. Podríamos, entonces, considerarlo como parte integrante de la cultura de la seguridad en una misma teorizada por Gill y Orgad (2022).

Además, Arauz (2017: 46) sostiene que este proceso es constante y sin fin (“Implica un estado de mejora y crecimiento constante por sí mismo”) por lo que responde al *makeover paradigm* que describía Gill. Esto hace que el uso de la técnica del *fitness* vaya más allá de la ejercitación puntual ya que nunca termina, ha de integrarse en la vida cotidiana, convertirse en un estilo de vida y una identidad. Hay una operación de empresarialización de una misma, hacer de la cotidianeidad un lugar de gestión de recursos para aumentar nuestros capitales —sanitarios, estéticos, emocionales, sociales— y someter la rutina a una intensa programación. Arauz ofrece instrucciones y plantillas de organigramas para distribuir meticulosamente las horas en cuadrantes en función del área vital y las tareas a realizar (familia, deporte, descanso, trabajo, ocio)

Se da una completa programación vital que hace del centro de organización el imperativo del ejercicio y la dieta, que ha de conciliarse con el resto de obligaciones. Así, el libro se inicia con una presentación de su antigua versión de ella misma, descrita como una madre depresiva, rutinaria y descontenta con su vida, para terminar ofreciendo un relato triunfal de superación en el que el *fitness* emocional es

presentado como una herramienta total de cambio, cuya programación, disciplinamiento y continua vigilancia le hacen tener sensación de dominio vital: “A través de él tengo el poder de controlar y gestionar mi vida. Pongo orden en mis pensamientos, manejo mis emociones, organizo mi vida, cuido mi salud, doy un lugar adecuado a cada una de mis parcelas” (Arauz, 2017: 308).

Sin embargo, es interesante explorar la enorme tensión sin resolver en torno a lo estético a lo largo de todo su discurso. Si bien se desliga retóricamente de lo *meramente* estético, como muestran las citas, reproduce el paradigma del cuerpo textualizado, como un doble u otro de un supuesto estado mental. Por tanto, asume que un mal estado corporal en términos estéticos es reflejo, síntoma, consecuencia, de un interior también degradado, indisciplinado o en mal estado. Aquí situará uno de los primeros puentes para justificar la persecución del ideal estético. Así, nos presenta su cambio exterior como consecuencia de un cambio interior: “He vuelto a sentirme fuerte, joven, divertida, sana, atrevida y, como es lógico, el espejo me devuelve una imagen externa que es el reflejo de todo ese proceso interior” (Arauz, 2017: 9).

Pero en ocasiones hay una tendencia a que lo estético tome predominancia y se justifique por sí mismo:

“Quizá quieras verte metiéndote de nuevo en tus vaqueros favoritos, esos que tienes guardados en el armario por si acaso un día vuelves a estar tan estupenda, o quizá sea en una situación de reconocimiento en la que todo el mundo te dice el cambio que has dado y lo bien y guapa que estás. Reconócelo, somos mujeres. Nos encanta sentirnos atractivas y guapas. *Va en nuestra naturaleza*, esto no es culpa de la sociedad, la responsabilidad de esto la tiene el cromosoma XX”. (Arauz, 2017: 133)

Las cuestiones sanitarias y psicológicas terminan diluyéndose, pero justificarán lo que previamente había caracterizado de superficial y vanidoso a través de un discurso esencialista y biologicista de lo que es ser mujer. Aquí vemos cómo el dispositivo *fitness* también se convierte en otra tecnología de género más. De hecho, sostendrá que lo emocionalmente sano es asumir esa feminidad normativa: “Una *mujer emocionalmente sana* busca sentirse a gusto con su cuerpo y encuentra un espacio para desarrollar su sentido de la sensualidad, característica femenina que permanece arraigada en nuestro instinto de supervivencia” (Arauz, 2017: 37). La feminidad, en esta narrativa posfeminista, queda definida como propiedad corporal y subjetiva de performar “su sentido de la sensualidad”.

Siguiendo con la idea de textualización del cuerpo —el exterior es reflejo del

interior y viceversa—, junto a la retórica de la mujer emocionalmente sana conectada con su sensualidad femenina, se da una configuración peculiar en el discurso del amor propio y la autoestima que Gill y Orgad no tratan en su libro. Un mal físico, en esta textualización del cuerpo, es síntoma de abandono psicológico, por tanto, tener una buena autoestima, “quererse a una misma”, implica el trabajo de producir un determinado cuerpo (principalmente delgado). Hay una inversión retórica en torno a la autoestima femenina bastante perversa. Arauz (2017: 35) dice: “Cuando las dos cosas actúan conjuntamente [dieta y ejercicio] aparecen esos resultados tan anhelados por *cualquier mujer que se quiera a sí misma un poquito*, cualquier mujer que desee tener el poder de su vida y aportar al mundo su mejor versión”. “Quererse un poquito” implica involucrarse en las prácticas *fitness*, que se considera que producen siempre y necesariamente un *fitbody*, consecuentemente no tenerlo equivale a “no quererse”, a tener algún tipo de problema psicológico, pues al inicio del libro interpelaba directamente a la lectora: “¿Te das cuenta de que detrás de cada kilo de más hay un conflicto emocional mucho más profundo?” (Arauz, 2017: 9). Por tanto, según esta retórica, la grasa corporal inscribe en la superficie corporal un fracaso psicológico mucho más profundo, que emerge hacia la superficie inequívocamente dispuesto a ser leído por los otros. En este sentido, Samantha Murray (2008) ya había apuntado que somos *lipoliterates*, lectores de grasa en la gramática de su presencia/ausencia.

El cuerpo gordo es la contraparte de este discurso, representa al gran Otro. El interés social en la “gran amenaza de la epidemia de la obesidad” y la decadencia de Occidente debe entenderse en reciprocidad al discurso de la ética *fitness*. El cuerpo *fit* se define en posesión de lo que supuestamente el cuerpo gordo carece: belleza, disciplina, rectitud moral. En la nueva sensibilidad *fitness*, el cuerpo se vuelve transparente al interior del individuo porque nos dice qué tipo de individuo es, cómo se gobierna a sí mismo, cómo gestiona su propio placer y deber. Este imaginario hace que el cuerpo *fit* se convierta en signo intercambiable por un interior disciplinario, ordenado y sacrificado, capaz de materializar su fuerza de voluntad en su superficie corporal. Tal como Le Breton (2022: 156) defiende, el cuerpo, en tanto suplemento del alma, “se convierte, entonces, en un doble, en un clon perfecto, en un alter ego [...] se vuelve un espejo, un otro de uno mismo”. En este sentido, la mujer gorda aparece paradigmáticamente como el modelo fracasado de feminidad.

Por último, si bien esta retórica se presenta como motivadora para el cambio y una vida mejor, implica formular primero a las mujeres como en perpetuo estado de

crisis, carencia y fallo, ya que necesitan ajuste corporal y mental constante. La contraparte, por tanto, es la instalación retroactiva de las mujeres en un estado de déficit del que, además, son culpables. Así, Arauz (2017: 16) sostiene, ante posibles actitudes victimistas: “Tratamos de buscar culpables de nuestros fracasos fuera, cuando la verdad es que lo que falla somos nosotras mismas”. Tal como sostenían Gill y Orgad (2022), las cuestiones estructurales son borradas del discurso para culpabilizar a las mujeres de sus problemas, sean reales o imaginarios. Arauz (2017: 20) lo califica de películas mentales:

“Quiero que te des cuenta de que a lo que realmente te enfrentas es a tus pensamientos, unas creencias, un mal rollo que procede de tu imaginación, de una película mental que te has creado y que nada tiene que ver con la realidad”.

Es necesario, por tanto, reprogramar neolingüísticamente el cerebro femenino para superar ese estado de falsedad en el que se encuentra, ya que hay una plena responsabilización, siguiendo la lógica neoliberal de privatización del malestar, aunque sea colectivo: “Sin responsabilizarnos de esos «fallos» mentales, no podremos superar los obstáculos que nos llevan a fracasar ante nuestros objetivos” (Arauz, 2017: 26). El mayor obstáculo para una mujer, entonces, es ella misma.

### **Conclusiones. Interrogantes para un “nosotras vulnerables”**

El libro analizado es un ejemplo fundamental de las coordenadas básicas sobre las que se sustentan y articulan los nuevos discursos posfeministas en torno al cuerpo. Se nos presenta como un relato testimonial en primera persona que narra la transmutación de una mujer “madre deprimida” en “mujer fitness” con control sobre su vida. Se trata de un relato, a la vez, intimista, en el que muchas mujeres pueden sentirse identificadas, así como programático: de la mano de esta guía posfeminista, todas pueden experimentar el mismo cambio. Así, el *fitness*, en esta narrativa, se presenta como una herramienta de transformación corporal y mental, asumiendo que tanto su cuerpo como su mente estaban en un estado anterior deficitario y que necesitaba de un ajuste, punto de partida en el que sus lectoras se encuentran. El *fitness*, en este caso, se presenta como estilo de vida, incorporando no solo la dieta y el ejercicio sino también técnicas de programación de la vida cotidiana, así como técnicas y ejercicios de psicología y *coaching*. Como hemos visto, se dirige en exclusiva al público femenino y tiene un discurso explícito sobre lo que es ser mujer,



con énfasis en la importancia de la imagen y la “sensualidad”, manteniendo una tensión constante con la justificación de esta aparente superficialidad mediante discursos más legitimados socialmente, como la salud y el crecimiento personal. De esta forma, podemos conceptualizarlo como otra tecnología de género que permite performar los antiguos mandatos de feminidad, a la vez que se evita la crítica en un contexto social en el que la mujer excesivamente conservadora y no empoderada es igualmente juzgada y cuestionada. Se ha defendido y mostrado que el discurso sanitario y moral es central, ya que permite evadir dicha tensión y postular los mismos comportamientos disciplinadores como liberadores y empoderantes.

Así, el “*fitness emocional*”, en esta ficción posfeminista, se nos presenta como una tecnología del yo dispuesta para la nueva mujer empoderada que quiere reclamar su cuerpo y restaurar una relación sana con él. Sin embargo, se ha intentado mostrar en qué sentido es un nuevo imperativo reformulado en los términos neoliberales del individualismo, la falsa autonomía e independencia y la plena responsabilización mediante una retórica triunfalista del que gestiona los riesgos propios del contexto y en su apuesta gana. Así, la nueva mujer empoderada no es otra que la empresaria de sí, la que invierte en sus recursos físicos y mentales para navegar en las leyes hostiles de los distintos mercados. Se trataría, por tanto, de una despolitización total de los malestares colectivos de las mujeres en torno a su cuerpo, que dejan de ser efecto de una opresión compartida para reconceptualizarse como fallas y debilidades individuales: la contraparte, por tanto, de la mujer empoderada, es la mujer insegura y anclada en sus propios sufrimientos e insuficiencias, aquella que no es capaz de hacer frente al medio, que no es competitiva en el juego.

Estamos ante la emergencia de un nuevo tipo de mujer deficiente prototípica de esta nueva cultura de la seguridad. A las antiguas figuras del imaginario colectivo, como la loca, la histérica y la depresiva, hay que añadir hoy la nueva figura de la insegura, incapaz de adecuarse a los nuevos tiempos de la mítica mujer empoderada. Esta última se nos presenta como heroína posfeminista, pero habría que preguntarse si no es una quimera que ocupa el lugar de quien llega para señalarnos —a todas esas otras vulnerables y heridas— como eternas niñas, débiles y temerosas, incapaces de sobrevivir en el medio hostil que nos hacen pasar por natural.

## Referencias bibliográficas

- ARAUZ, Nessita. (2017). *Fitness emocional. Una potente herramienta de bienestar personal*. Barcelona: Ediciones B.
- CAIRNS, Kate y JOHNSTON, Josée. (2015). "Choosing health. Embodied neoliberalism, post-feminism and the do-diet". *Theory and Society*, 44, 153-175.
- COSTA, Flavia. (2010). La vida como información, el cuerpo como señal de ajuste: los deslizamientos del biopoder en el marco de la gubernamentalidad neoliberal. En Vanesa Lemm (ed.), *Michel Foucault: biopolítica y neoliberalismo*, pp. 151-173. Santiago de Chile: Ediciones UDP.
- COSTA, Flavia. (2015). "Nuevos cuerpos productivos. Fitness, gubernamentalidad y el sentido oculto de la «buena presencia»". *Artefacto*, 8-4, 1-26.
- CRAWFORD, Robert. (1980). "Healthism and the medicalization of everyday life". *International Journal of Health Services*, 10-3, 365-388.
- CRAWFORD, Robert. (2006). "Health as a meaningful social practice". *Health*, 10-4, 401-420.
- FOUCAULT, Michel. (1995). *Tecnologías del yo y otros textos afines*. Barcelona: Paidós.
- FOUCAULT, Michel. (2001). *El nacimiento de la clínica. Una arqueología de la mirada médica*. Madrid: Siglo XXI.
- FOUCAULT, Michel. (2007). *Nacimiento de la biopolítica. Curso en el Collège de France (1978-1979)*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- FOUCAULT, Michel. (2016). *Historia de la sexualidad. 1. La voluntad de saber*. Madrid: Siglo XXI.
- GARD, Michael y WRIGHT, Jan. (2005). *The obesity epidemic. Science, morality and ideology*. New York: Routledge.
- GILL, Rosalind. (2007). "Postfeminist media culture. Elements of a sensibility". *European Journal of Cultural Studies*, 10-2, 147-166.
- GILL, Rosalind. (2008). "Culture and subjectivity in neoliberal and postfeminist times". *Subjectivity*, 25, 432-445.
- GILL, Rosalind. (2016). "Post-postfeminism?: new feminist visibilities in postfeminist times". *Feminist Media Studies*, 16, 610-630.
- GILL, Rosalind y ORGAD, Shani. (2022). *Confidence culture*. London: Duke University Press.
- HAKIM, Catherine. (2012). *El capital erótico. El poder de fascinar a los demás*.

Barcelona: Debate.

LANDA, María Inés. (2011). *Las tramas culturales del fitness en Argentina. Los cuerpos activos del ethos empresarial emergente*. Tesis de Doctorado en Teoría Literaria y Literatura Comparada, Universitat Autònoma de Barcelona.

LAVAL, Christian y DARDOT, Pierre. (2013). *La nueva razón del mundo. Ensayo sobre la sociedad neoliberal*. Barcelona: Gedisa.

LE BRETON, David. (2002). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Nueva Visión.

MURRAY, Samantha. (2008). *The "fat" female body*. New York: Palgrave Macmillan.

RILEY, Sarah y EVANS, Adrienne. (2018). Lean light fit and tight: Fitblr blogs and the postfeminist transformation imperative. En K. Toffoletti, H. Thorpe y J. Francombe-Webb (eds.), *New Sporting Femininities. New Femininities in Digital, Physical and Sporting Cultures*, pp. 207-229. London: Palgrave Macmillan.

RILEY, Sarah; EVANS, Adrienne; y ROBSON, Martine. (2019). *Postfeminism and health. Critical Psychology and Media Perspective*. New York: Routledge.

VÁZQUEZ GARCÍA, Francisco. (2005). Empresarios de nosotros mismos. biopolítica, mercado y soberanía en la gubernamentalidad neoliberal. En Francisco Javier Ugarte Pérez (coord.), *La administración de la vida: estudios biopolíticos*, pp. 73-103. Barcelona: Anthropos.

WOLF, Naomi. (2015). *The beauty myth*. London: Vintage Books.

WRIGHT, Jan y HARWOOD, Valerie. (2009). *Biopolitics and the "obesity epidemic". Governing bodies*. New York: Routledge.