

El papel de un cuerpo sano y atractivo en la cultura del individualismo. El trabajo corporal y el estilo de vida de la "nueva clase media"

Dorota Zofia Olko

Desde las observaciones de Marcel Mauss sobre las técnicas corporales culturalmente diversas (Mauss 1973), los científicos sociales que estudian el cuerpo tienden a afirmar que éste es un producto de prácticas culturales específicas (Turner 1995). Por lo tanto, cualquier análisis de su significado debe situarse en un contexto histórico y sociocultural.

Según Bryan S. Turner (1996), el cambio moderno hacia la corporeidad debe considerarse como un resultado de los que se están produciendo en las sociedades occidentales: desde la ruptura del sistema feudal basado sobre la propiedad de la tierra, pasando por el auge del capitalismo industrial fundado en el control de los procesos industriales, hasta la formación de la sociedad posmoderna, centrada en el control sobre la comunicación y los sistemas de significado.

A la luz del trabajo de teóricos como Anthony Giddens (1991, 1994), Ulrich Beck (1992, 1994) y Scott Lash (1994), la creciente importancia del cuerpo podría verse en el contexto de la transición de la primera modernidad (o modernidad simple) a la modernidad reflexiva, entendida como una fase en la que la modernidad se convierte en su propio tema: las fuentes colectivas de significado se agotan y surge la obligación de crear significados por parte de los propios individuos.

Sin embargo, sería incorrecto afirmar que antes

del siglo XX era completamente insignificante. Al contrario, atraía mucho la atención de los políticos, especialmente en tiempos de crisis económica o militar (Shilling 2010). Dado que, como sostiene Turner (1996), el cuerpo humano es "una posibilidad formada por la cultura y realizada en el curso de las interacciones humanas", las diferencias entre los períodos históricos específicos radican entonces en la forma en que se define y entiende esta posibilidad. En la modernidad, la gente se esforzaba por conseguir el cuerpo del trabajador y del soldado (Bauman 1995). En el siglo XIX, la opinión pública se lamentaba de la mala condición física de la sociedad creyendo que un cuerpo sano, fuerte y vigoroso podía contribuir al desarrollo del poder económico y militar de las naciones. Bauman señala también que este razonamiento tiene su origen en el deseo de preservar el orden público y el estado de derecho. Además, en las sociedades tradicionales existía una fuerte relación entre la posesión y la reproducción. En cierto modo, el matrimonio formaba un vínculo institucional que combinaba la propiedad de los bienes y la propiedad del cuerpo.

El paso de la sociedad industrial a la sociedad postindustrial supuso el declive de la relación tradicional entre la propiedad, la sexualidad y el cuerpo. El desmoronamiento de este sistema se vio impulsado por la introducción de la ley del divorcio, el uso generalizado de la anticoncepción y la aceptación social del cambio de pareja (Turner 1996). Hoy en día, la reproducción sexual está desinstitucionalizada, es el resultado de decisiones tomadas por individuos independientes, mientras que los mecanismos de la vida social se han independizado en gran medida de la política o los poderes públicos (Bauman 1995). Así, pues, el

Dorota Zofia Olko. Candidata A Doctora en Sociología, Instituto de Sociología, Universidad de Varsovia, Polonia, <http://orcid.org/0000-0002-1361-3506>. Correo-e: dorota.olko@gmail.com

El artículo fue escrito como resultado del proyecto de investigación Núm. 2013/11 / N / HS6 / 01259, financiado por el Centro Nacional de Ciencias.

paso a lo corpóreo debe verse como resultado de transformaciones históricas, así como en el contexto del cambio en los principios que integran el sistema social y que en la actualidad ponen en primer plano el individualismo como forma básica de la sociabilidad.

Según Małgorzata Jacyno (2007), el momento decisivo en la historia del individualismo fue la revolución de los años 60 y el surgimiento de una "nueva clase media" que hizo de la superación personal un deber de cada individuo y definió el objetivo por el que todos debían luchar continuamente: ser creativos, bellos, jóvenes y felices.

Jacyno (2007: 9-16) afirma que la sociogénesis de la cultura del individualismo -entendida como una forma de sociabilidad característica de la modernidad tardía- puede considerarse arraigada en fenómenos como la caída del ethos puritano, el proceso de racionalización del mundo y el paso del orden religioso al médico. En la segunda mitad del siglo XX, se dio más importancia a las determinaciones culturales: a las diferencias interpretadas como efecto de las elecciones identitarias de un individuo. Como subrayan Beck o Giddens, la individualización es la nueva forma de organizar la vida en la modernidad reflexiva. El individuo es visto hoy en día como un sujeto activo, director de su biografía, identidad y opiniones. La individualización significa:

la desintegración de las certezas de la sociedad industrial, así como la obligación de encontrar e invertir en nuevas certezas para uno mismo y para quienes carecen de ellas (Beck 1994: 19).

Por lo tanto, a través de la individualización, la biografía estándar se convierte -utilizando el término de Giddens (1991)- en "biografía reflexiva". Así, mientras que en el pasado las llamadas a la conformación del cuerpo obedecían a contribuir a mantener el orden social, tras el cambio en la organización de la vida social y la disminución de la importancia de sus reguladores colectivos, los asuntos del cuerpo se han convertido en una cuestión privada. Este artículo es un intento de reconstruir la visión dominante del cuerpo y su importancia en la cultura del individualismo.

Cuerpo e identidad

Jean-Claude Kaufmann (2004) subraya que la posición cada vez más elevada del cuerpo en el sistema de valores, está relacionada con la búsqueda de identidad, percibida en la cultura del individualismo como algo maleable e inestable, que se manifiesta en las decisiones cotidianas. En sí, el vínculo entre el cuerpo y la identidad no es novedoso ni característico de la cultura del individualismo. El cambio en la importancia concedida a éste y en la estrategia de su conformación, resulta más bien del cambio en la forma de entender la identidad, así como del ya mencionado auge de lo individual como forma de sociabilidad propia de la modernidad reflexiva.

La "identidad", en su sentido tradicional, se refiere a las competencias que nos permiten funcionar en diversos sistemas y desempeñar diversos papeles sociales. El concepto de "identidad de rol", introducido por Habermas, era un vínculo entre el individuo y el nivel social. Los roles sociales específicos implicaban ciertos rituales realizados en el cuerpo. En las comunidades tradicionales, la mayoría de los ritos de paso -es decir, los actos relacionados con el cambio de estatus del individuo- consistían en marcar o modificar el cuerpo (Gennep 1961, Wieczorkiewicz 2007). Estas modificaciones tenían su significado precisamente definido; los momentos importantes de la vida (según las creencias y tradiciones de la comunidad), literalmente, dejaban su huella en el propio cuerpo, que era más bien una esfera en la que se inscribían ciertos significados, importantes desde el punto de vista de la comunidad, y, como tal, era un símbolo de la propia afiliación e identificación con un grupo.

Hoy en día, el sentido inequívoco del "yo", las relaciones estrechas con otras personas y el sentido de unión se sustituyen por la diversidad, la fragmentación y las relaciones aleatorias (Gergen 2000). El deber del individuo es ahora construir de forma independiente un "yo" coherente y auténtico, desvinculado de referencias sociales (Jacyno 2011: 5). La sociedad sólo puede ofrecer diversas herramientas para ayudar en el trabajo individual de "auto diferenciarse" (Kaufmann 2004: 242). Según

Erik Erikson (1995), que introdujo la noción de "identificación con el ego" en las ciencias sociales, la "identidad" es una teoría individual, no necesariamente consciente, sobre el propio ser, utilizada por cada quien, para su propio uso personal, una especie de narrativa sobre nuestro "yo" interno (también Strzyczkowski 2012: 57). Las huellas de la teoría de Erikson pueden encontrarse en las obras de autores como Kenneth Gergen (2000), Ulrich Beck (1992) o Anthony Giddens (1991), que analizan la identidad, principalmente desde el punto de vista de las condiciones en que se crea. Según este enfoque, la fuente de la identidad individual no reside en roles específicos, grupos o sus valores, sino, por el contrario -como escribe Giddens (1991)-, en el reconocimiento de la esfera del "no yo" y en la aceptación de la realidad del mundo exterior en relación con el individuo.

En la modernidad reflexiva, la identidad debe ser forjada y mantenida por un individuo de forma rutinaria y reflexiva. Según Giddens, la principal medida que nos permite mantener una continuidad biográfica es el control regulado sobre nuestros cuerpos. Este control permite al individuo preservar su subjetividad y, al mismo tiempo, verse a sí mismo (o, más exactamente, ver su "yo" encarnado) como objeto de sus propias acciones. Así, el cuerpo no es sólo un canal para transmitir sentimientos y emociones, sino que su aspecto y los gestos que realiza constituyen un reflejo de la propia identidad (Giddens 1991).

Kaufmann sugiere que la identidad se filtra por rasgos corporales y biológicos específicos y el rostro se convierte en un icono del "yo" (Kaufmann 2004: 248). El cuerpo nos proporciona las herramientas para ocultar la naturaleza abstracta del "yo" puro, porque parece ser lo suficientemente concreto y tangible como para servir de sustituto de la identidad. Sin embargo, dado que se recrea incesantemente, convertir el cuerpo en una imagen de la identidad sustancialista requiere cierto esfuerzo. El individuo tiene que someterlo a la disciplina, ganar control sobre él, hacerlo flexible y receptivo. Así, en la modernidad tardía, adquiere el estatus de proyecto reflexivo, se convierte en parte de nuestra identidad o en un reflejo del

proyecto del "yo", lo que según Chris Shilling (2003) puede considerarse uno de los rasgos que definen la posmodernidad.

El consumo como herramienta para la conformación del "proyecto corporal"

La configuración del proyecto corporal, que forma parte del proyecto "yo", se basa en continuas referencias a lo que ofrece la cultura popular. Como observó Kaufmann (2004: 222), la idea de que la identidad se refiere a esos elementos que son especiales y únicos de una persona es sólo una ilusión. De hecho, la identidad comprende elementos tomados de varios círculos holísticos, es decir, círculos de referencia. El círculo de un individuo cumple aquí más bien una función integradora. Kaufmann hace referencia a Elias (1993: 153), quien señaló que la difuminación de las fronteras de la propia identidad ha sido heredada de las sociedades primitivas, donde la identificación podía abarcar también animales, plantas o piedras. De forma similar, el trabajo corporal, asimismo, se realiza a menudo mediante el uso de diversos tipos de dispositivos y servicios.

En las sociedades posmodernas la relación entre cuerpo, identidad y cultura material se define por el consumo (Sassatelli 2011), que se basa en el concepto de un cuerpo "plástico". Se anima a los individuos a adoptar estrategias instrumentales para evitar que sus cuerpos se deterioren y se desintegren visualmente. Las imágenes de juventud, belleza y lujo que las acompañan, promovidas por los medios de comunicación, recuerdan a los individuos que pueden mejorarse a sí mismos, y, al mismo tiempo, toda su vida, en todos los niveles (Wieczorkiewicz 2007). Imponen una cierta disciplina a los individuos al mostrarles las posibilidades de superación personal (Foucault 1995), preferentemente con el uso de una variedad de bienes, consejos de expertos y servicios. El "trabajo corporal" ascético ya no es un camino de salvación, ni siquiera una manera de mejorar la salud. El premio consiste, sobre todo, en una mejor apariencia y un "yo" más comercializable (Featherstone 1982).

Sin embargo, como demuestra Meredith Jones, (2008: 12) existe una diferencia entre la lógica históricamente previa de una "transformación

mágica", típica de las cirugías plásticas y programas de televisión relacionados, y la cultura actual del cambio de imagen, entendida por Jones como una manifestación continua de cambio y superación personal. Hoy en día, no se trata sólo de despojarse de la imagen que no cumple con los estándares establecidos, se espera que un individuo demuestre que ha alcanzado cierto éxito (en su forma de un cuerpo perfecto) por sí mismo, a través del autocontrol y la persistencia, para dar fe de su "yo" interno exitoso.

Esta es precisamente la lógica de El Gran Perdedor (*The Biggest Loser*), un programa de televisión que desde hace diez años goza de una gran popularidad en los EUA, con licencias vendidas a casi treinta países más, entre ellos, Polonia. Los concursantes deben perder el mayor número de kilos posible, y el que más pierda gana el programa, pueden contar con la ayuda de dietistas y preparadores físicos, pero no se permiten intervenciones quirúrgicas. Lo que cuenta es su propio trabajo, su lucha por una buena figura. La palabra "lucha" es especialmente importante en este caso. Los medios de comunicación suelen describir los esfuerzos por mantenerse en forma utilizando un lenguaje bélico.

Las portadas de *Shape*, una revista centrada en los temas relacionados con imagen y estilo de vida saludable, suelen contener un titular sobre la nueva celebridad que está "luchando por recuperar su figura", por ejemplo: "Alžbeta Lenska luchando por recuperar su vientre plano de antes del bebé" (*Shape* 11/2011), "Kazadi y Klich luchando por poner su cuerpo en forma" (*Shape* 04/2011). Esto demuestra que la pérdida de peso se ve como un proceso intencionado, estratégicamente planificado y lleno de sacrificios, sin lugar para negociaciones o fracasos.

Valores similares constituyen a menudo el núcleo del creciente número de sitios web y portales de redes sociales que presentan las "metamorfosis", es decir, las nuevas figuras de las mujeres (los hombres son definitivamente la minoría en este

caso) logradas mediante regímenes de dieta y fitness. Estas fotos atraen decenas y, a menudo, incluso cientos de comentarios, principalmente con elogios y felicitaciones a las chicas de las fotos. El objeto de admiración en este caso no es estrictamente la apariencia atractiva -como en el caso de las presentaciones de participantes transformadas en programas como "Quiero ser bella" o "El cisne"-, ya que estas fotos no suelen mostrar la cabeza, sino sólo esta parte del cuerpo que mejor muestra el efecto "antes/después". Los que comentan las fotos suelen preguntar por los métodos utilizados para conseguir tal resultado y las respuestas que se dan son para ellos un incentivo para iniciar la propia transformación corporal o para seguir con el plan ya adoptado.

Parece que admiran especialmente la autodisciplina y la determinación de esas personas "transformadas" y les envidian su logro. Publicar la foto de una persona que ha conseguido tonificar su cuerpo, entre otras muchas fotos similares en una red social, donde en lugar de la audiencia de la televisión hay un grupo de usuarios que persiguen el mismo objetivo, hace que esas transformaciones corporales parezcan más accesibles y alcanzables para quien esté dispuesto a "aceptar el reto".

Por lo tanto, podemos ver que las prácticas de transformación corporal están relacionadas con los principios según los cuales se interpreta la apariencia del cuerpo. Junto con el desarrollo de la cultura del fitness, a finales de los años 60 un cuerpo tonificado y cincelado empezó a percibirse como un signo de rasgos muy valorados por la sociedad (como la autodisciplina, la competencia, la buena gestión del tiempo, etc.). En los años 70 y 80 la conexión entre el ejercicio físico y la superioridad moral, incluso se reforzó (McKenzie 2012). En la cultura actual, la obesidad y el aspecto desaliñado son criticados, ya que se leen como una indicación de falta de autocontrol.

El trabajo corporal como medio para conseguir un fin

En el tráiler que anuncia uno de los episodios de "Quiero ser bella", las motivaciones de sus participantes se describen de la siguiente manera:

En este episodio veremos cómo dos patitos feos se convierten en hermosos cisnes: Wiola Mielnik, antigua bailarina de cabaret, que quiere mejorar su aspecto para volver a actuar, y Grażyna Prandota, que quiere parecer más joven para encontrar un buen trabajo.

Anna Wiczorkiewicz (2007) afirma que los programas de este tipo proporcionan a los espectadores estrategias para interpretar sus propias biografías encarnadas: demuestran que el cuerpo puede, a veces, determinar la propia vida, y que el elemento corpóreo puede utilizarse como material para rediseñar la historia de la propia vida. Así, pues, el trabajo corporal ofrece mucho más que la mera autoexpresión: el cuerpo es un medio para conseguir un fin y este fin es disfrutar de la vida al máximo, en todos sus aspectos.

Los esfuerzos por mejorar el aspecto exterior suelen estar asociados al deseo de tener éxito en la vida personal, ya que el atractivo físico se considera uno de los factores clave a la hora de optar por una pareja. En las sociedades tradicionales, la gente mortificaba la carne para controlar sus impulsos sexuales, pero hoy en día se supone que las dietas y los ejercicios potencian la sexualidad, y que el aspecto atractivo ayuda a tener una vida sexual exitosa (Featherstone 1982).

Bryan Turner señala que el cuerpo tiene una importancia clave para las nuevas normas de expresión e intimidad sobre las que escribió Giddens (Turner 1996). Según Giddens (1991, 1993), las relaciones modernas constituyen "relaciones puras", que se mantienen sólo mientras aportan satisfacción a las partes implicadas. En la modernidad tardía, las relaciones interpersonales basadas en la confianza y la intimidad (entendida como la disposición a desvelar los problemas y necesidades de uno mismo) sirven como medio para la realización, la mejor comprensión de uno mismo y la autoexpresión. En lugar de un contrato, hay un proceso constante de negociación de la propia satisfacción y el cuerpo se convierte en canal de esta nueva intensidad emocional.

Sin embargo, como observa Eva Illouz (2012: 43-44), un cuerpo atractivo y sexy suscita también esperanzas de avance social a través del matrimonio. La mercantilización del cuerpo humano ha hecho más directa la relación entre belleza, erotismo y amor. En el siglo XIX esta

conexión no era todavía tan obvia: la percepción de la belleza física no incluía referencias directas al sexo y a la sexualidad. En el siglo XX, un nuevo culto a la belleza promovido en las revistas femeninas y el cine, de forma explícita, asoció el maquillaje y un cuerpo bien cuidado al atractivo sexual. La esperanza de encontrar el amor se ha convertido así en la razón de ser del cuidado de la apariencia. La industria de la moda y los cosméticos, así como los medios de comunicación, han configurado los estándares de sexualidad de tal manera que permiten que el mayor número posible de mujeres los imiten, y que parezcan disponibles para todo el mundo, independientemente de su clase social. En consecuencia, la belleza y la sexualidad, que no tienen por qué depender de la clase social, pueden alterar potencialmente la homogamia (Illouz 2012: 48). Por lo tanto, el trabajo corporal puede contribuir indirectamente a mejorar el estatus y la condición económica de la persona.

Los científicos sociales señalan que el cuidado del cuerpo está relacionado no sólo con la esperanza de mejorar la vida personal, sino que también adquiere una importancia creciente en la carrera profesional. En el contexto del trabajo, el control sobre el cuerpo se asocia principalmente con el concepto de gestión científica, desarrollado por Frederick Taylor (Szarecki 2012), según el cual el cuerpo estaba sometido a una regulación mecánica. Los trabajadores tenían que ajustar su cuerpo al régimen de trabajo destinado a maximizar la producción eficiente, acortando el tiempo necesario para realizar actividades específicas. El sistema de normas estrictas no dejaba mucho espacio para la insuficiencia del organismo o la fatiga. El cambio culturalista en la gestión provocó el rechazo del enfoque racionalista de Taylor, aunque algunos de sus supuestos sentaron las bases de las posteriores teorías de gestión de los recursos humanos (Banisch 2000). Los inicios de los estudios sobre recursos humanos consistieron en estudiar la fatiga de los trabajadores y el impacto de las condiciones de trabajo en la eficiencia del mismo. Y aunque los primeros estudios se realizaron con el pretexto de cuidar la salud de los trabajadores, su verdadera razón era producir recomendaciones de expertos sobre cómo controlar el cuerpo y aumentar su eficiencia.

Como observa Mark Banisch (2000), a partir de Taylor, las estrategias de gestión se diseñaron para definir a los directivos como seres pensantes, responsables del esfuerzo intelectual, mientras que la dimensión corporal del trabajo debía seguir siendo el dominio de los trabajadores que realizan actividades físicas sin tener ninguna autonomía (Banisch 2000: 65), la subjetividad estaba reservada a lo mental y a lo incorpóreo. La creciente desmaterialización del trabajo trajo consigo una mayor importancia del control de "la vida interna" de los individuos. Por tanto, puede parecer que la cultura empresarial concede menos importancia al cuerpo humano. Sin embargo, la perspectiva del marketing, es decir, una perspectiva que "reconoce la primacía de la forma sobre la función" (Szarecki 2012: 103), está relacionada con un aumento de la importancia de la forma y el estado físico del cuerpo.

Como subrayan Lash y Urry (1994), la economía moderna da cada vez más importancia a los componentes estéticos y emocionales del trabajo, por lo que el control de la competencia corporal pasa a formar parte de la estrategia organizativa (Adkins y Lury 2000, Valentine 2002). No sólo las habilidades de autopresentación tienen valor, sino que lo mismo ocurre con la apariencia, que se convierte en la prueba de la propia competencia. Estar delgado se convierte en un estándar, exigido tanto a las mujeres como a los hombres, y se equipara a la productividad y a estar orientado al éxito (Valentine 2002: 11).

Shelly McKenzie afirma que la expansión de la cultura del *fitness* en Estados Unidos ha provocado que se aconseje a los solicitantes de empleo mencionar sus actividades deportivas durante las entrevistas de trabajo, ya que correr y practicar otras actividades deportivas se considera un signo de autodisciplina y determinación para tener éxito (McKenzie 2012: 8). Gill Valentine (2002: 11) cita a Gordon Towell, director general de un holding de medios de comunicación y entretenimiento de Granada, que en una ocasión dijo en una entrevista que su empresa no contrataba a personas obesas porque se tomaban más días libres, sufrían problemas de salud con más frecuencia y mostraban unos hábitos de trabajo más descuidados. Sin embargo, la investigación realizada por Valentine muestra que

en algunas empresas a veces "todo el equipo está a dieta" y los empleados admiten que su objetivo es la mejora de la imagen y no los problemas de salud (Valentine 2002).

Lisa Adkins y Celia Lury (2000: 158) definen el papel del cuerpo en la cultura empresarial moderna como el modelo del "cuerpo flexible", relacionado con el "yo" reflexivo, es decir, una corporeidad adaptable, innovadora y se ajusta constantemente al entorno cambiante del lugar de trabajo.

Mientras que el control corporativo de las necesidades corporales es de naturaleza más bien panóptica y suele basarse en principios claros (relativos, por ejemplo, a la pausa permitida para las comidas o el descanso, o a la prohibición de los contactos sexuales entre empleados) (Cregan 2012), las normas de autoexpresión y apariencia se comunican la mayoría de las veces de forma menos precisa. Ciertas sugerencias de cómo debe ser un cuerpo ideal son los planes de deporte y ocio que se ofrecen a los empleados como beneficios no financieros (por ejemplo, *Multisport*, *OK System*, etc.), son una de las formas más comunes de motivar a los empleados. Su popularidad permite concluir que tener un cuerpo tonificado, cuidado y saludable se ha convertido en uno de los criterios que debe cumplir un empleado ideal. Los asalariados que recurren a estos planes deportivos ofrecidos por sus empleadores se suman a una amplia clientela de entrenadores y dietistas, clubes de *fitness*, piscinas y estudios de danza; por lo tanto, estos planes (y más concretamente las empresas que los proveen y negocian sus condiciones, tanto con los empleadores como con las instalaciones deportivas) constituyen un vínculo entre el mercado laboral y el de bienes y servicios.

Estos planes que ofrecen servicios deportivos funcionan casi como un "dispositivo de seguridad", tal y como lo define Foucault (1994: 299-300), que -según Giorgio Agamben (2010: 97)- a través de discursos y prácticas, conocimientos y ejercicios sirve para crear cuerpos obedientes, pero, al mismo tiempo, libres. El dispositivo de seguridad regula la realidad de forma muy diferente a las instituciones disciplinarias, centrándose no en la consecución

de un orden predefinido, sino en la aceptación del caos y las crisis. La función del *dispositif* es captar y dirigir las actividades de los individuos, partiendo del supuesto de que lo que se necesita no es una supervisión constante, sino intervenciones que deben apoyar los fenómenos deseados y limitar los no deseados (Jacyno 2011: 4).

Los planes deportivos para los empleados forman parte de la cultura del fitness en desarrollo y animan a los individuos a realizar actividades físicas; contribuyen a la conformación de un tipo específico de figura, pero no la obligan: un empleado puede decidir por sí mismo si se une al plan o no. Sin embargo, si decide acogerse a la oferta, entra en una red de conexiones: el empleador, a través de la empresa que gestiona el sistema de incentivos, proporciona un mapa de lugares que ayudarán a los empleados a trabajar en su proyecto de "Yo" encarnado.

Cuerpo - riesgo - incertidumbre

Un enfoque instrumental hacia el propio cuerpo no sólo facilita la consecución de objetivos personales, sino que también ayuda a funcionar en las condiciones de riesgo generalizado y abrumador, características de la modernidad reflexiva. Ulrich Beck (1992) afirma que los individuos, independientemente de su origen social, se enfrentan a un riesgo cada vez mayor de carácter medioambiental, tecnológico y ecológico. Ha sido creado por la sociedad industrial, pero sus instituciones no son capaces de afrontarlo (Beck, Giddens, Lash 1994). Este riesgo es invisible e intangible, pero al mismo tiempo muy extendido (Beck 1992). Aunque es de naturaleza global, la responsabilidad y el deber de controlarlo recaen sobre los individuos, que tienen que idear sus propias estrategias para afrontarlo y evitarlo. Sin embargo, como subraya Beck, tenemos que elegir entre un número creciente de oportunidades, sin tener esperanza de ninguna solución final (Beck, Giddens, Lash 1994: 26)

Una de las respuestas para el reto de afrontar los riesgos posmodernos son los intentos de controlar el propio cuerpo. A la luz de los inestables puntos de referencia, la biología parece ser "un refugio", algo seguro, que no puede ser cuestionado- escribe

Kaufmann (2004: 249). Sin embargo, esto no significa que el cuerpo evite la lógica del riesgo. Todo lo contrario: según Bryan Turner (1996: 2003) vivimos en una "sociedad somática" en la que los problemas políticos y las preocupaciones sociales actuales se proyectan sobre el cuerpo.

Por lo tanto, la experiencia en el campo del trabajo corporal sustituye no sólo a la tradición (véase Giddens 1991, Jacyno 2007), sino también a la terapia o la religión: aporta alivio, ofrece la posibilidad de despejar la mente y orienta sobre cómo lograr el equilibrio en la vida (Konecki 2012).

Sin embargo, la tranquilidad y la sensación de seguridad que ofrecen estos conocimientos son sólo aparentes. La lectura de consejos (en la prensa o en Internet) sobre cómo tratar diversos síntomas, o los folletos que anuncian suplementos dietéticos que supuestamente tratan diversas dolencias, sólo harán que el individuo sea consciente de los trastornos de los que no ha oído hablar antes. Foucault (1994) afirma que la complicación de las enfermedades aumenta junto con la complicación social, a medida que la red social se estrecha. Al escuchar un anuncio radiofónico de un producto que suprime el apetito y otro de un producto que lo aumenta sólo unos minutos después, uno no puede dejar de tener la impresión de que no existe una receta única para el tratamiento corporal que garantice tanto el bienestar como la aceptación social. Hacer caso a los consejos y tomar decisiones racionales no nos ayuda realmente a escapar de ningún peligro real, sino que nos da la ilusión de control y la sensación de subjetividad.

Aparte de los consejos tradicionales de los expertos, la estructuración de las prácticas corporales está cada vez más asistida por las nuevas tecnologías y los algoritmos. Según Caroline McLoughlin (2010), que analizó el significado de las cifras y las mediciones durante el maratón de Nueva York, las estadísticas omnipresentes hacen que el placer y la diversión parezcan un trabajo. Además, estas cifras tienen el poder de individualizar, son narraciones sobre historias individuales que forman parte de un evento masivo (McLoughlin 2010).

Cada vez son más populares las aplicaciones disponibles que permiten a los usuarios, por ejemplo, medir la distancia recorrida y la cantidad de calorías quemadas, o hacer un seguimiento detallado de su ruta de *footing*. En este caso, la experiencia corporal es traducida por un *software* especial en números y en una imagen esquemática. Este tipo de *software* suele estar vinculado a los nuevos medios de comunicación, lo que facilita aún más la autoexpresión en el dominio público de Internet: podemos compartir nuestro resultado con nuestros amigos en *Facebook*, junto con la ruta de *footing* adjunta marcada en el mapa. Estos resultados también se pueden comparar (con los resultados de otros o con los propios del pasado), lo que nos anima a mantener la autodisciplina y a seguir esforzándonos.

Las soluciones tecnológicas que presentan la experiencia corporal a través de números y gráficos no sólo sirven para expresar el "yo", sino que también están destinadas a realizar intervenciones para prevenir enfermedades (véase Hughes, Forth, Alexander 2014), moldear el cuerpo de acuerdo con las normas comunes o, en general, mejorar el bienestar de los individuos. Los denominados auto-rastreadores, reunidos en torno al sitio web denominado "*Quantified Self - self knowledge through numbers*" (autoconocimiento a través de los números) registran sus experiencias cotidianas (una parte considerable de las cuales, o incluso la mayoría, se refieren al cuerpo: el sueño, el esfuerzo físico o la dieta) en forma digital y utilizan los resultados para experimentar con su propio cuerpo en busca de soluciones óptimas. En lugar de un experto, el papel de autoridad es asumido por figuras que presentan las prácticas cotidianas de forma objetiva y racional. Otro ejemplo de representación de las prácticas corporales en forma de números son las nuevas tecnologías que facilitan el "control del peso", en las que los especialistas en obesidad ponen sus esperanzas. Destacan que estas aplicaciones especiales permiten a los individuos controlar los indicadores clave por sí mismos (como la actividad física, las comidas consumidas, los cambios en el peso corporal) y enviarlos a sus médicos, sin necesidad de reunirse con ellos en persona (Gilmore, Duhé, Frost, Leanne 2014). Esta solución -basada en delegar la tarea de supervisión actual de los

avances en la lucha contra la obesidad a los propios "pacientes" es vista por los especialistas en obesidad como una oportunidad para reducir el porcentaje de personas que padecen esta enfermedad.

Todos esos métodos de procesamiento de las prácticas corporales en números, diagramas y gráficos hacen que los individuos sean más "legibles" para sí mismos y capaces de manejarse de forma independiente (Jacyno 2007, Halawa 2014). Funcionan como las "tecnologías del yo" acuñadas por Foucault, como algo que permite

a los individuos efectuar por sus propios medios o con la ayuda de otros un cierto número de operaciones sobre sus propios cuerpos y almas, pensamientos, conducta y forma de ser, con el fin de transformarse para alcanzar un cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría, perfección o inmortalidad (Foucault 1988: 18).

Las tecnologías descritas anteriormente tienen como objetivo alcanzar el estado de salud, fuerza y felicidad mediante el control del cuerpo. Hacen que este control (que da la ilusión de control sobre la vida) sea aún más sistemático y racionalizado. La propia experiencia corporal se convierte en objeto de análisis, de alguna manera, externa al sujeto cuya experiencia está siendo analizada.

Prácticas corporales: entre el deber y el placer

En una época en la que el automodelado del cuerpo se convierte en un proyecto que requiere autocontrol y determinación, los tratamientos relacionados con el cuerpo requieren cada vez más tiempo y ya no es exactamente nuestro "tiempo libre", ya que se emplea en actividades que se parecen más bien a un trabajo duro (Rojek 1985). La ambigüedad de la noción de "tiempo libre" puede observarse mejor si nos fijamos en el fenómeno de los ejercicios de *fitness*. Aunque una sesión de entrenamiento en un gimnasio nos hace olvidar el trabajo, no es en absoluto un tiempo sin reglas ni restricciones. Al contrario, requiere seguir un régimen específico y unas prácticas definidas con precisión. Como sostiene Roberta Sassatelli (2007: 168-169), es un tiempo organizado según las mismas reglas que las que se aplican en el trabajo, como la disciplina y la repetitividad.

Sin embargo, este incesante autocontrol, tan valorado en la cultura de la "nueva clase media", entra en contradicción con su tendencia inherente a buscar la evasión de cualquier restricción, así como con el deseo de vivir la vida plenamente. Vivir plenamente significa maximizar las sensaciones, experimentadas sobre todo a través de nuestro cuerpo, que se convierte así en una herramienta, en un receptor de dichas sensaciones. Se supone que mantener el cuerpo en forma lo prepara para la "absorción de placeres" de diversa índole (Bauman 1995: 99).

Por lo tanto, cuidar de uno mismo y del propio cuerpo contribuye a la experiencia de "vivir plenamente". Sin embargo, el individuo tiene que ser capaz de reconocer la fina línea que separa la disciplina de su exceso que, cuando se cruza, puede drenar todo el placer de la vida. Como señala Małgorzata Jacyno (2007: 109), uno tiene que reunir varias cualificaciones clave para no caer en la "miseria humana", pero, al mismo tiempo, se supone que debe adquirir algunos conocimientos sobre cómo vivir plenamente, porque cualquier codificación y racionalización de la vida nos priva de la libertad y la creatividad.

Los individuos buscan entonces el "término medio" entre el autocontrol y el placer, lo que se manifiesta, por ejemplo, en la búsqueda de una dieta perfecta y en la búsqueda de consejos sobre cómo comer sin engordar (especialmente durante las Navidades). Mike Featherstone (1982) subraya que la disciplina ya no es un obstáculo para el hedonismo, el truco está en encontrar una medida adecuada, una estrategia para combinar los regímenes con la alegría de vivir, lo que describe como "hedonismo calculado". Zygmunt Bauman (1995: 102) ve otro reto al que se enfrentan los individuos contemporáneos: controlar el propio cuerpo de manera que se libere del control.

Las contradicciones que influyen en los comportamientos de la "nueva clase media" (que es el principal grupo objetivo de los clubes de *fitness*, los entrenadores, las tiendas de ropa deportiva, etc.) provocan una rápida respuesta del mercado del *fitness*. Surgen nuevas formas de trabajo corporal, promovidas como eficaces y, al mismo tiempo, agradables y entretenidas. Una de ellas es *Zumba Fitness*, clases de *fitness* basadas

en bailes latinos (cumbia, salsa, merengue, reggaeton) y en el entrenamiento aeróbico, que gozan de una inmensa popularidad en todo el mundo, incluida Polonia.

En 2012, Zumba se situó entre las diez principales tendencias de *fitness* seleccionadas por el *American College of Sports Medicine*, institución que agrupa a más de 2 mil profesionales. Los creadores de Zumba destacan que es mucho más que otra forma de entrenamiento para mujeres. En *Zumba.com* podemos leer que Zumba es "una marca global de estilo de vida que fusiona *fitness*, entretenimiento y cultura". La lista de las principales ventajas de la Zumba suele destacar la combinación de un entrenamiento cardiovascular muy eficaz, con la diversión.

La investigación sobre Zumba que he realizado demuestra que su popularidad se debe precisamente a que permite seguir la estrategia del hedonismo calculado. Los amantes de la Zumba afirman que la participación en las clases es para ellos una diversión y no un trabajo duro para su figura. Sin embargo, hay que subrayar que ninguno de ellos empezó a asistir a las clases de Zumba sólo por diversión: todos estaban motivados por la creencia de que debían practicar algún deporte y cuidarse. Admiten que gracias a las clases de Zumba pueden perder el exceso de peso, pero también añaden que esto es sólo un "efecto secundario", ya que para ellas la Zumba es principalmente un gran entretenimiento.

La mayoría de ellas eligió la Zumba para evitar otras clases de *fitness* y en sus respuestas subrayan lo que consideran diferencias notables entre la Zumba y otras formas de entrenamiento físico. Los encuestados perciben las típicas clases de *fitness* como aburridas, restrictivas, que requieren demasiada disciplina y las definen como "fascistas".

Los encuestados destacan que son conscientes de los beneficios que ofrecen las distintas clases de *fitness* destinadas a tonificar los músculos, pero las consideran una necesidad desagradable

Debería trabajar mis músculos, pero esto es una tortura para mí, cuando tengo las clases de TBC, todo el día busco una excusa para saltármelas.

mientras que las clases de Zumba despiertan su entusiasmo, para algunos de sus más devotos seguidores, las clases se convierten en el punto central de la vida en torno al cual todo el día y su semana se organiza. El ejemplo de la Zumba confirma la tesis de que, en la cultura del individualismo, las formas de coacción y obligación se aceptan más fácilmente si los individuos perciben que las han elegido por su cuenta (Jacyno 2007: 51).

Aunque la técnica de Zumba descrita es promocionada por sus creadores y medios de comunicación como un deporte "democrático" e igualitario dirigido a todos, independientemente de su edad, peso o estatus material, sus "seguidores" proceden principalmente de distintas fracciones de la clase media. Los aficionados a la zumba, que le dedican hasta entre diez y veinte horas semanales, suelen tener un elevado capital cultural. También participan muy activamente en todos los eventos relacionados (clases semanales, maratones y fiestas), también compran productos con el logotipo de Zumba (ropa, música). Sin embargo, no se toman demasiado en serio su papel de "adictos a la Zumba" y hablan de ello en tono de broma. Su implicación en este colorido mundo contrasta a menudo con sus otros intereses (incluidas, por ejemplo, la participación en la alta cultura o la cultura alternativa) y el prestigioso y exigente trabajo que desempeñan.

Una de las encuestadas dijo, para explicar la motivación de su implicación en estas actividades, lo siguiente:

Desde hace unos años sólo tengo periodistas a mi alrededor y estoy harta de ello. No puedo funcionar todo el tiempo en el nivel: vamos a hablar del genocidio en Ruanda, estaba tan cansada de eso, ahora puedo hablar de las uñas durante una hora.

Su experiencia coincide perfectamente con el estilo de vida híbrido de la "nueva clase media", con su característica amplia diversidad de opciones y prácticas, cuanto mayor el capital cultural de los individuos, mayor la diversidad de prácticas (Szlendak 2011, Jacyno 2012).

Resumen

Las estrategias centradas en el cuerpo, entendido como el dominio que ayuda a estructurar la experiencia cotidiana, se inscriben en el ámbito de la modernidad reflexiva, en la que el sentido de la autonomía, la descentralización y la flexibilidad sustituyen a la dependencia y la identificación con estructuras sociales obsecadas. El cuerpo se percibe como algo que se puede controlar y moldear de cualquier manera como prueba del trabajo sobre el "yo", pero al mismo tiempo es el "canal" de la experiencia del placer, los individuos tienen que lidiar con esta contradicción constantemente.

Esta contradicción está profundamente arraigada en los valores en torno a los cuales se organizan las prácticas de la "nueva clase media", como el individualismo, el consumismo y el instrumentalismo (Jacyno 2007: 37). La clase media es el principal grupo social al que se dirigen los consejos dietéticos, de entrenamiento y farmacéuticos que se ofrecen. Las nuevas formas de entrenamiento físico o las aplicaciones que miden el esfuerzo físico se corresponden con el estilo de vida que coincide con el hábito de esta clase, que valora mucho el autocontrol y trata de emplear su tiempo libre de forma valiosa (Bourdieu 2010, Gdula y Sadura 2012). El trabajo corporal es para ellos una prueba de su auto-superación y, por eso, deben seguir regímenes dietéticos y de *fitness* (Wieczorkiewicz 2007, Adkins 2010).

En la cultura individualizada y reflexiva de la "nueva clase media", la salud es tratada como un logro personal y las actividades destinadas a moldear el propio cuerpo como un signo de superioridad moral (McKenzie 2013). Por lo tanto, tener un cuerpo que no coincide con los estándares corporales se percibe como una evidencia de falta de competencia (como, por ejemplo, habilidad para el autocontrol) y fracaso personal. Schott Lash (1994) señala que, aunque en el núcleo de la teoría de la modernidad reflexiva de Giddens y Beck hay una afirmación sobre la liberación de la subjetividad de la estructura, no es cierto que las

posibilidades de dicha liberación sean iguales paratodos. Señala también que hay grupos de "perdedores de la reflexividad" que tienen posibilidades significativamente menores de configurar libremente sus biografías, y otro tanto podría afirmarse de sus prácticas corporales.

Sin embargo, a pesar de que las prácticas populares de trabajo del cuerpo son la manifestación de los valores característicos de la clase media (quienes en términos de Lash podrían ser denominados "los ganadores de la reflexividad"), el mensaje cultural sugiere que el deber de trabajar el propio cuerpo concierne a todos. Las prácticas corporales de la "nueva clase media" adquieren el estatus de prácticas hegemónicas, es decir, prácticas percibidas como algo obvio y natural. Las clases sociales más bajas se ven así obligadas a asumir este ethos individualista, expresado, por ejemplo, en su actitud hacia el cuerpo.

Dado que las oportunidades de trabajar el propio cuerpo se representan como equitativas para todos, la obesidad, la vestimenta inapropiada o el aspecto desaliñado se asumen en la cultura popular como pecados de las clases trabajadoras (Skeggs 2005, Łaciak 2006, McKenzie 2013). El hecho de que se represente a los miembros de la clase trabajadora como si no estuvieran a la altura del estándar hegemónico de un cuerpo atractivo, tal y como lo promueve la cultura del consumo, refuerza las desigualdades existentes.

Como dice Bev Skeggs (2005: 969), hoy en día

... la clase se construye a través de valores culturales basados en la moralidad, encarnados en la persona y realizados (o no) como un valor de propiedad en los sistemas simbólicos de intercambio.

El hecho de que la cultura sea la principal materia prima del proceso de "creación de sí mismo" conlleva disparidades en el acceso para distintos grupos a las formas de subjetividad que se consideran valiosas. Por un lado, la cultura popular muestra las posibilidades de las prácticas de trabajo corporal que supuestamente están al alcance de todos; por otro lado, sin embargo, reproduce las desigualdades existentes al

estigmatizar a grupos específicos, ya que sólo es válido un modelo de forma y trabajo corporal: el que practican las clases sociales dominantes.

Referencias

- Adkins L, Lury C (2000) Making People, Making Bodies, Making Work. In: Mckie, L. Watson, N, (ed). *Organizing Bodies: Policies, Institutions & Work*. Basingstoke: Macmillan.
- Agamben G (2010) Czym jest urządzenie? In: *Agamben. Przewodnik Krytyki Politycznej* Warszawa: Wydawnictwo Krytyki Politycznej
- Banisch M (2000) Embodied Work, Divided Labour: Subjectivity and the Scientific Management of the Body in Frederick W. Taylor's 1907 'Lecture on Management'. In: *Body & Society* 6(1):51-68.
- Bauman Z (1995) *Ciało i przemoc w obliczu ponowoczesności*. Toruń: Uniwersytet Mikołaja Kopernika.
- Beck U (1992) *Risk Society: Towards a New Modernity*. London: SAGE.
- Beck U, Giddens A, Lash S (1994) *Reflexive modernization. Politics, Tradition and Aesthetics in the Modern Social Order*. Cambridge: Polity Press.
- Bourdieu P, Passeron J C (1977) *Reproduction in Education, Society and Culture*. Warszawa: London: SAGE.
- Bourdieu P (2010) *Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste*, London: Routledge.
- Cregan K (2012) *Key Concepts in Body & Society*, Londyn, Los Angeles New Delhi: SAGE.
- Crossley N (2001) *The Social Body: Habit, Identity and Desire*, London: SAGE.
- Domański H (2002), *Polska klasa średnia*, Wrocław: Fundacja na Rzecz nauki Polskiej.
- Dunn E (2007) *Privatizing Poland: Baby Food, Big Business, and the Remaking of Labor* Ithaca: Cornell University Press.
- Elias N (1993) *Engagement et Distanciation*. Paris: Fayard.
- Erikson E (1995) *Childhood and society* London: Vintage.
- Featherstone M (1982) The Body in Consumer Culture. In: *Theory, Culture & Society* 1(2): 18-33.
- Featherstone M, Hepworth M, Turner B S (1991) *The Body: Social Process and Cultural Theory*. London: SAGE.

- Featherstone M (2010) Body, Image and Affect in Consumer Culture. In *Body & Society* 16(1): 193–221.
- Foucault M (1995) *Discipline and Punish: the Birth of the Prison*, New York: Vintage Books
- Foucault M (1994) Le jeu de Michel Foucault (¿conversación con la redación del periodico *Ornicar?*) In: Defert D, Ewald F (ed.) *Dits et écrits*, vol. 3, Paris: Gallimard.
- Foucault M (1994) *The Birth of the Clinic: An Archaeology of Medical Perception*. New York: Vintage.
- Foucault M. (1988) *Technologies of the Self: A Seminar with Michel Foucault*, University of Massachusetts Press.
- Gennep A. (1961) *The Rites of Passage*. Chicago: University of Chicago Press.
- Gergen Kenneth (2000) *The Saturated Self: Dilemmas Of Identity In Contemporary Life* New York: Basic Books.
- Giddens, A. (1991) *Modernity and Self-identity. Self and Society in the Late Modern Age* Redwood City: Stanford University Press.
- Giddens A. (1993) *The Transformation of Intimacy: Sexuality, Love, and Eroticism in Modern Societies*, Stanford, California: Stanford University Press.
- Gilmore A, Duhé A, Frost E, Leanne M R (2014) The Technology Boom: A New Era in Obesity Management. In: *Journal of Diabetes Science and Technology*, published online February 27, 2014.
- Gimlin, D. (2007) What Is ‘Body Work’? A Review of the Literature. In: *Sociology Compass* 1(1): 353–370.
- Goffman E (1959) *The Presentation of Self in Everyday Life*. New York: Anchor.
- Halawa M (2012) Statystyka jako technika siebie. In: *Studio eksperyment: Leksykon. Zbiór tekstów* Warszawa: Fundacja Bęc Zmiana.
- Halawa M (2013) Facebook – platforma algorytmicznej towarzyskości i technologia siebie. In: *Kultura i społeczeństwo* 2013/4: 117-144.
- Hughes O, Forth O, Alexander A. The Quantified-Self: Mobile Analysis to Facilitate Research and Empower Patients with Voice Problems. In: *Otolaryngology -- Head and Neck Surgery*. 149(25): 88.
- Illouz E (2012) *Why Love Hurts*. Cambridge: Polity press.
- Jacyno M (2007) *Kultura Indywidualizmu*, Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Jacyno M. (2011) Dekonstrukcja i plenienie się podmiotu. Nowe tryby upodmiotowienia w zwyczajnej kulturze. In: *Kultura i społeczeństwo* 1/2011: 3-24.
- Jacyno, M. (2012) Style życia. In: Giza A., Sikorska M. (ed.) *Współczesne społeczeństwo polskie*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Jakubowska, H (2009). *Socjologia ciała*, Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Jones M (2008) Makeover Culture's Dark Side: Breasts, Death and Lolo Ferrari. *Body & Society* 14(1): 89–104.
- Kaufmann J C. *Ego: socjologia jednostki*. Warszawa: Oficyna Naukowa, 2004. [Ego. Pour une sociologie de l’individu. Une autre Vision de l’homme et de la construction du sujet, 2001]
- Konecki K (2012) Ciało świątynią duszy, czyli o procesie budowania tożsamości praktykującego hatha-jogę. In: *Przegląd socjologii jakościowej* VIII (2): 64-111.
- Lash S, Urry J (1994) *Economies of Signs and Space*. London: SAGE.
- Łaciak, B. (2006) Obyczaje dotyczące ciała w Polsce okresu transformacji. In: Kurczewski, J., Łaciak, B., Herman, A., Dzido, D., Suflida, A. *Praktyki cielesne*, Warszawa: Wydawnictwo TRIO
- Mauss, Marcel (1973) *Techniques of the body*. In: *Economy and Society* 2(1): 70-88.
- McGee M. (2005) *Self-help, Inc.: Makeover Culture in American Life*. Oxford: Oxford University Press.
- McKenzie, S (2013). *Getting physical: the rise of fitness culture in America*. Kansas: University Press of Kansas.
- McLoughlin Caroline (2010) Playing with Numbers Quantification and Jouissance in the New York Marathon. In: *Anthropological Theory* (10): 75-80.
- Rojek Ch (1985) *Capitalism and the Leisure Theory* London: Tavistock
- Sassatelli R (2007) *Consumer Culture, History, Theory and Politics*. Los Angeles: SAGE.
- Sassatelli R (2011) *Consumers, Bodies and Selves. Framing Humanity Consumerwise*. Paper presented on the conference “Being Human in a Consumer Society”, Madrid March 31 –

- April 2, 2011.
- Shilling Ch. (2003) *The Body and Social Theory*, London: SAGE.
- Skeggs B (2005) The Making of Class and Gender Through Visualizing Moral Subject Formation. *Sociology* 39(5): 965-982.
- Strzyczkowski K. (2012) *Tożsamość w kontekście tendencji rozwojowych społeczeństwa polskiego*, Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.
- Synnott A (1993) *The Body Social: Symbolism, Self, and Society*. London: Routledge.
- Szarecki A (2012) Zaangażowany pracownik: kontrola emocjonalna i kolonizacja ciała pracującego w kulturze korporacyjnej. In: *Kultura Współczesna* 3 (74): 94-107.
- Szlendak T (2011) Nic? Aktywność kulturalna i czas wolny na wsi i w małych miastach. In: Bukraba-Rylska I, Burszta W Stan i zróżnicowanie kultury wsi i małych miast w Polsce. Warszawa: Narodowe Centrum Kultury, 53-101.
- Turner B S (1992) *Regulating Bodies*, London: Routledge.
- Turner B S (1995) *Medical Power and Social knowledge*, London: Sage.
- Turner B S (1996) *The Body and Society: Explorations in Social Theory*. London: SAGE.
- Turner B S (2003) Social Fluids: Metaphors and Meanings of Society. In: *Body & Society, March* 9(1): 1-10.
- Twine R (2002) Physiognomy, Phrenology and the Temporality of the Body. In: *Body & Society* 8(1): 67-88.
- Wegenstein B, Ruck N (2011) Physiognomy, Reality Television and the Cosmetic Gaze. In: *Body & Society* 17 (4): 27-54.
- Wieczorkiewicz A (2007) Lustro i skalpel. In: *Gadżety Popkultury. Społeczne życie przedmiotów*, Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Valentine G (2003) In-corporations: food, bodies and organisations. In: *Body & Society* (8)2: 1-20.

Recibido: 18 de agosto de 2020.

Aceptado: 15 de junio de 2021.

Conflicto de intereses: ninguno.

