



JESÚS J. DE LA GÁNDARA
**EL SÍNDROME
DEL ESPEJO**

Cómo reconciliarse con la propia imagen

Prólogo de J. Bermúdez de Castro

DEBATE

El síndrome del espejo

Cómo reconciliarse con la propia imagen

Jesús J. de la Gándara

Prólogo de
José María Bermúdez de Castro

DEBATE

www.megustaleer.com

Índice

El síndrome del espejo

Prólogo de José María Bermúdez de Castro

Preludio: El espejo del recibidor

1. Espejito, espejito...
2. ¿Quién es la más guapa de la fiesta?
3. ¿Quién es ese que me mira desde el espejo?
4. Espejismos posmodernos
5. Tu espejo sabe lo que comes
6. ¿Es la fealdad una enfermedad?
7. Herederas de Sissi
8. Especulaciones hipermodernas
9. La rebelión de los espejos

Agradecimientos

Notas

Biografía

Créditos

Los espejos deberían pensárselo dos veces antes de devolver una imagen.

JEAN COCTEAU

Prólogo

¿Existe algo más apasionante que el estudio del ser humano? Para los que nunca se plantearían abrir siquiera las páginas de este libro hay temas mucho más interesantes en la vida. Pero los que se han acercado a su lectura estarán de acuerdo en que el conocimiento de quiénes somos y de nuestro comportamiento tan peculiar resulta tremendamente cautivador.

Sin ocultar que me siento atraído por temas tan dispares como la arquitectura, la economía, la climatología, la geología, la astronomía o por la mayoría de los deportes, no puedo negar mi pasión por el estudio de la evolución humana. Mi pasión coincide con mi profesión. Me siento muy afortunado por esa feliz coincidencia. Hace algunos años, no demasiados, me di cuenta de que los aspectos más increíbles, desconocidos e inquietantes de nuestra genealogía residen en el cerebro. El cerebro es el órgano rector de la fisiología, de las emociones o de las decisiones, y el verdadero «marcapasos» del crecimiento y el desarrollo. Para ser más precisos, deberíamos hablar de la mente, de nuestras capacidades cognitivas o del funcionamiento de un órgano que los expertos están comenzando a comprender. Y mi interés ha crecido aún más gracias a la buena amistad que mantengo con el autor del ensayo científico y literario que ahora tiene en sus manos.

Acercarse al conocimiento de la mente supone una aventura emocionante y sorprendente, pero a la vez inquietante. Ese conocimiento implica tener conciencia de que todos, sin excepción, hemos sido víctimas de experiencias vitales que han alterado en mayor o menor medida lo que se considera el patrón normal de funcionamiento de la mente. Los profesionales con larga experiencia lo saben bien y soportan la pesada carga de buscar remedio para la ingente cantidad de patologías que nos afectan. Los expertos saben también que la mente sigue guardando infinidad de secretos. Quedan muchos años de investigación para descifrar los códigos de los procesos mentales que se producen en un órgano tan fascinante como el cerebro.

El autor de este ensayo conoce bien los intrincados caminos por los que ha transcurrido la evolución del linaje humano durante los últimos seis millones de años. Se trata sin duda de una ventaja y de una posición privilegiada para quien aspira a conocer

los secretos del cerebro y procurar la salud mental de aquellos que se alejan o nos alejamos de la normalidad, cuyos límites siempre son discutibles. Este ensayo reflexiona sobre algunas de las patologías que los humanos hemos adquirido en tiempos muy recientes por mor del desarrollo cultural. Los chamanes de los grupos de cazadores y recolectores del pasado se afanaban, entre otras muchas actividades, en conseguir remedios eficaces para sanar enfermedades. Aunque sea pura especulación, pienso que la mayoría de esas enfermedades estaban relacionadas con traumatismos e infecciones. La selección natural se encargaba de dejar cuanto antes en el camino a los individuos sin las facultades imprescindibles para sobrevivir en un mundo hostil. La vejez, tal y como hoy día la concebimos, tampoco formaba parte de la vida de nuestros ancestros. Es por ello que no puedo imaginar a los chamanes del Pleistoceno buscando plantas medicinales para curar supuestas enfermedades mentales, por mucho que los cineastas se empeñen en mostrarnos tales habilidades en los responsables de la salud de tribus recientes.

Cuando afirmamos con cierto orgullo que somos personas civilizadas, queremos expresar nuestra pertenencia a una sociedad compleja, que se sostiene como tal gracias a un notable desarrollo de la cultura. De manera implícita, también estamos diciendo que «los otros» estaban desorganizados, desprovistos de leyes y carecían de cultura. Nada más lejos de la realidad. Los que nos hemos acercado al mundo de la prehistoria lo sabemos bien. Resulta muy interesante e ilustrativo saber que, desde el punto de vista biológico, no nos diferenciamos en nada de los humanos que hace tan sólo unos pocos miles de años se ganaban la vida con la caza y la recolección de los recursos que ofrecía la naturaleza. No es que ellos fueran precisamente «seres angelicales». Tenían que defender sus territorios y no dudaban en matar a sus competidores si era preciso. Pero también amaban, cuidaban de sus enfermos y sentían una profunda tristeza por la pérdida de sus seres queridos. Nosotros tenemos sus mismas emociones, que también compartimos con las demás especies de primates. El reciente desarrollo del mundo civilizado, con su enorme carga de complejidad, ha modificado el tipo de respuesta ante las emociones. Por ejemplo, antes usábamos palos y piedras, y ahora utilizamos armas de destrucción masiva para rivalizar por el territorio. Sin embargo, las emociones básicas siguen siendo las mismas y hemos desarrollado otras que nuestros ancestros quizá no conocieron, como la culpabilidad o la vergüenza. Es el resultado de vivir en sociedades complejas formadas por miles de individuos, en las que, paradójicamente, podemos llegar a sentirnos en la más profunda soledad. Cuando esas emociones nuevas se alejan de una

situación razonable aparecen los problemas, que terminan por transformarse en patologías de difícil pronóstico. El autor de este ensayo no sólo describe esos problemas, sino que propone reflexiones sabias y sensatas para prevenirlos.

Tal vez deberíamos envidiar a nuestros ancestros en el sentido de que ellos no padecieron patologías tan extrañas como las que describe Jesús de la Gándara en este y otros ensayos científicos y literarios. La civilización, la complejidad social lleva asociada la existencia de esas patologías, mucho más frecuentes de lo que podemos imaginar. ¿Es que vivir en un mundo como el que hemos construido resulta pernicioso? No necesariamente, si nuestra adaptación es adecuada y sabemos aprovechar las ventajas que nos ofrece la tecnología. Formar parte del mundo civilizado puede llegar a ser mucho más complicado que vivir en el mundo primitivo rodeados de temibles predadores; pero podemos disfrutar de la vida, sin aspirar de manera compulsiva a tener lo que otros poseen, ya sean bienes materiales o inmateriales, ni sucumbir a los cantos de sirena de quienes nos manipulan con sus promesas imposibles de felicidad artificial.

JOSÉ MARÍA BERMÚDEZ DE CASTRO

Preludio: El espejo del recibidor

En el recibidor de mi casa siempre hubo un cuadro a un lado de la entrada, hasta que un buen día mi esposa me pidió que lo quitase para poner un espejo:

—Pero si ya tenemos un montón de espejos —le solté.

—Sí, cariño, pero así al salir me echo un último vistazo.

—Ya, amor, pero es que a mí ese cuadro me gusta mucho.

—Sí, ya sé que te gusta, pero ¿no te gusta más verme a mí guapa?

—Por supuesto, tú siempre estás guapa, y nunca sales sin arreglarte.

—Claro, estaría bueno, es que tú no comprendes a las mujeres. No ves que si no tengo un espejo para mirarme al salir, tendré que hacerlo en el primer escaparate que encuentre en la calle.

—Vale, cariño, no te preocupes, quitaré «tu» retrato del recibidor y te pondré un espejo.

El mundo está lleno de espejos. Nunca ha habido tantos. Puede que no haya ningún objeto tan moderno. En tiempos antiguos sólo los tenían los ricos. Eran objetos de lujo. Ahora en cada casa hay media docena: fijos, portátiles, grandes, pequeños, de bolsillo... Y además de en casa, los hay en peluquerías, salones, tiendas, bares, oficinas, escaparates... Son objetos cotidianos, aunque nunca vulgares.

También hay espejos especiales, posmodernos, como todas esas pantallas en las que nos fotografiamos, grabamos, miramos, compartimos, difundimos... Y, además, están los espejos metafóricos, como los escaparates, revistas, televisores, ordenadores, móviles... que proyectan las imágenes idealizadas de la moda.

Cada espejo, cada pantalla, cada escaparate es un lugar en el que nos vemos, miramos y comparamos. Son los jueces insobornables de la belleza y la fealdad. Tan mágicos y sinceros como taimados y peligrosos. Y hay tantos, y tan al alcance de cualquiera, que es inevitable contemplarse en ellos, y lo peor es que lo que vemos casi nunca nos satisface plenamente.

«Cada mañana, mientras me afeito, mi espejo proyecta una imagen de Dios.» Eso decía el cura-poeta que nos daba religión en el instituto. Yo por más que miraba nunca logré verlo, y ahora, cada mañana, mientras me afeito, lo que veo es cómo surcan las arrugas esta cara austera, cómo la gravedad desploma este cuerpo antes consistente, y llegados a este punto no me queda otra opción que aguantarme y centrarme en el afeitado, no sea que me corte.

Y es que ante el espejo la mayoría de las personas estamos a lo que estamos y no le dedicamos mayor atención, pero hay bastantes que lo pasan mal, que sufren y se angustian por verse feas, o al menos no tan bellas como a ellas les gustaría.

La mayoría se conforman como buenamente pueden, otras se acicalan habilidosamente, pero algunas... ni con éstas. Se sienten tan mal, tan incómodas, tan descontentas con lo que ven que acaban obsesionadas, abatidas, enfermas. Podríamos decir que padecen el «síndrome del espejo», una especie de enfermedad «especulativa», típica de los seres humanos modernos, aunque no exclusiva. Siempre ha habido algún tipo de espejo para contemplarse. A Narciso, el primer enfermo, le bastó la superficie cristalina de las aguas. Pero ahora hay tantas personas reñidas con sus espejos que puede decirse que ésta es una de las mayores fuentes de malestar, infelicidad y enfermedad de la sociedad actual. Es más, no es sólo un mal individual, es colectivo. Vivimos en la sociedad más colectivizada, conectada e informatizada de todos los tiempos. Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) lo permiten y potencian. Lo compartimos todo a toda velocidad, y eso nos condiciona y conforma.

Una de las cosas que más compartimos son las imágenes. En pocas décadas se ha pasado de la cultura de la información a la cultura de la imagen. Ése es otro de los rasgos distintivos de la posmodernidad: la producción y difusión de modelos iconológicos compartidos. Y entre esos modelos está el de la estética social, la moda y el lujo, que son las formas de ostentación pública de la belleza.

Es cierto que el concepto de belleza hoy es plural, ecléctico, flexible, pero también lo es que nunca había alcanzado tal grado de deificación. Al dios Narciso lo hemos convertido en múltiples dioses y diosas de la belleza pública, a los que reverenciamos e imitamos en una especie de religión dogmática e intransigente. A nivel individual se manifiesta como una obsesión por estar a la moda, por ostentar el canon de belleza del momento, por ser aceptados en el club de las personas «guapas». A nivel colectivo, su manifestación es la moda y la publicidad, que sustentan la mercadotecnia de la belleza, el lujo y el deseo.

Una aclaración: el «síndrome del espejo» no es una enfermedad concreta, es sencillamente una metáfora didáctica que he empleado en varias ocasiones, y que trata de englobar diferentes comportamientos, malestares, sufrimientos o trastornos típicos de esta época pos- o hipermoderna que nos está tocando «sobrellevar».

En definitiva, metáforas aparte, lo que se pretende es describir una especie de

síndrome individual o colectivo de malestar con el espejo, tras el cual se oculta una enorme cantidad de sufrimiento, desasosiego, riesgos, engaños y estafas provocados por la insatisfacción con la propia imagen.

Y es que, en la sociedad de los espejos, ser o sentirse feo, gordo, bajo, calvo... puede ser lesivo para el bienestar, la salud y la felicidad de las personas. De todo ello trata este libro, que pretende dar respuesta a la gran pregunta: ¿tendrá solución?

Espejito, espejito...

MITOS, CUENTOS Y LEYENDAS CON ESPEJOS

Apolo era un dios bello, caprichoso, dotado para la música y el canto, cuya principal ocupación era la de seducir a cuanta diosa, mujer o incluso varón se pudiesen a su alcance. Fue el primer don Juan, y su conducta promiscua y casquivana le cosechó no pocos dolores de cabeza. Se dice que, con los años, Apolo llegó a sentar la cabeza, y entonces se dedicó a predicar la moderación resumida en los dos lemas que figuraban en la entrada de su templo en Delfos: «Conócete a ti mismo» y «Nada en exceso».

Una de las artimañas que usaba Apolo para sus conquistas era hacerse pasar por Narciso, el más bello de todos los héroes de la antigüedad. Narciso era hijo de la ninfa azul Liríope (la de los lirios) y de Cefiso, el dios de los ríos que la había violado. Cuando estaba embarazada un oráculo le dijo: «Tu hijo podrá vivir muchos años con tal de que nunca se conozca a sí mismo». Narciso tuvo numerosos pretendientes de ambos sexos a los que solía rechazar. Uno de esos amantes despechados, Aminias, se suicidó y al morir rogó venganza a la diosa Artemis, y ésta hizo que Narciso se enamorara de sí mismo. Sucedió en un sitio llamado Donacón, donde había «un arroyo claro como la plata y nunca perturbado por ganado, pájaros o fieras. [...] Cuando, agotado, se inclinó sobre la herbosa orilla para saciar su sed, se enamoró de su propio reflejo. Al principio intentó abrazar y besar al hermoso joven que tenía enfrente, pero al poco se dio cuenta de que era él mismo».¹ Y así pasó el resto de sus días, en un sinvivir, hasta que, agotado, se clavó una daga en el pecho y de la sangre que cayó a la tierra nació una flor, el narciso, del que se hacía una droga (narcótico), muy usada por los dioses griegos, como el mismo Apolo, para calmar sus angustias y dolores.

Anécdotas aparte, los mitos de Apolo y Narciso revelan que desde el origen de los tiempos a los seres humanos se nos plantean dos tareas complicadas: reconocerse (quién soy) y conocerse (cómo soy) a uno mismo. Ambas son dos misiones difíciles y peligrosas, y las dificultades para alcanzarlas son la base del conjunto de problemas y sufrimientos que he englobado en el concepto de «síndrome del espejo».

Con el paso de los siglos los espejos cambiaron mucho, pero los mitos y sus enseñanzas permanecieron. De hecho, cuando a principios del siglo XX los hermanos

Grimm recopilaron y difundieron al mundo los cuentos de toda la vida, ya había unos espejos magníficos, mágicos, insoportablemente perfectos. Entre esos cuentos de hadas estaba el de Blancanieves; esa niña blanquísima, de labios rojísimos y melena negrísima, tan insoportablemente bella para su madrastra, la Reina más bella del mundo, como para su propio espejo mágico, que lo pasaba fatal tratando de quedar bien con las dos mujeres. Al final muere la madrastra, atenazada por las garras de la angustia, pero no sabemos que pasó con Blancanieves, si se hizo mayor, si envejeció, si se volvió fea y cómo se las apañó con su espejo para seguir viéndose bella.

Y es que los espejos siempre esconden algún truco, alguna ironía, algún sarcasmo, cuando nos enfrentamos y juzgamos en ellos. Así sucede con Till Eulenspiegel, un personaje satírico del folclore centroeuropeo, un pícaro mentiroso y holgazán que se divierte a costa de las debilidades de los demás simplemente confrontándolos con un espejo. La imagen que en ellos contemplamos nunca es del todo real, siempre tiene algo de imaginario, de metafórico, un «doble» de nosotros mismos, y si no sabemos entenderlo y aceptar la crítica, la ironía implícita en ellos, sufrimos, normalmente poco, pero a veces mucho.

Y ya que estamos entre espejos, les dedicaré un breve apunte erudito, aunque, como bien habrá podido comprender el lector, este libro no trata de ellos, sino de los que nos miramos en ellos.

No hay muchos datos históricos sobre el descubrimiento de los espejos. Los primeros objetos de vidrio se fabricaron hacia 1500 a.C. por artesanos asiáticos que hacían vasijas, figuras, amuletos, etcétera, pero nunca los utilizaron como espejos. De hecho, los primeros objetos usados para este fin se remontan al Neolítico en China, donde bruñían bronces hasta conseguir que reflejasen la imagen. Más tarde, en Egipto, Grecia y Roma se hacían con chapas de plata o cobre fundido con estaño. Pero aquellos artilugios enseguida se oxidaban y perdían el lustre. Según parece, los primeros espejos de vidrio fueron inventados en Murano (Venecia) hacia 1500 por dos artesanos llamados Dominico y Andrea. Para ello adhirieron una fina capa de metal, plata u oro al cristal plano. Pero como este procedimiento era muy caro, investigaron y lograron el mismo efecto con una amalgama de estaño y mercurio: el azogue. El descubrimiento enseguida se difundió y despertó un enorme interés comercial, de tal manera que los fabricantes de espejos llegaron a ser un poderoso gremio que guardaba celosamente su secreto, hasta el punto de que las leyes de Venecia castigaban con pena de muerte a quien revelara a un

extranjero el método de fabricación de espejos. Desde entonces esta técnica de elaboración no ha cambiado sensiblemente, salvo algunos avances que han permitido su perfeccionamiento, abaratamiento y diversificación, y en la actualidad no son sólo objetos de uso mobiliario o estético, sino la base de instrumentos muy sofisticados, como aparatos ópticos, telescopios o centrales helioeléctricas. Pero lo que más ha cambiado es que de ser objetos caros, sólo al alcance de los ricos, han llegado a ser instrumentos de uso cotidiano al alcance de cualquiera. Por eso los espejos son imprescindibles en la vida de los seres humanos, y sin ellos el mundo no sería el mismo.

Pero más que los espejos en sí, aquí nos interesan los mitos, cuentos y leyendas que tienen como protagonistas a los espejos, pues en ellos está reflejada buena parte de la historia emocional de la humanidad. Desde las aguas cristalinas de Narciso a los espejos venecianos, siempre ha habido alguien que ha reflejado en ellos sus ansias, temores, alegrías o disgustos.

Ahora a los mitos los llamamos leyendas urbanas, y también hay muchas que tienen como protagonistas a los espejos. Como la de Verónica, también conocida como Bloody Mary.² En realidad son diferentes versiones de una leyenda clásica según la cual el espíritu de una muchacha muy guapa y presumida, que murió en un rito espiritista, ha quedado atrapado entre el mundo de los vivos y el de los muertos y se aparece cuando se pronuncia tres veces su nombre ante un espejo. Según la versión norteamericana, Bloody Mary era una chica vanidosa de quince años, con una bellísima cabellera negra que cada día peinaba cien veces ante su espejo. Un día un hombre la forzó y le cortó el pelo, y ella al no poder soportar su fealdad se suicidó. A partir de ese día, si pronuncias tres veces su nombre, enciendes tres velas y te peinas el cabello cien veces ante un espejo, Mary se aparece en él. En ocasiones, no siempre, su aparición va seguida de la muerte de quien la contempla. En todo caso, mejor no intentarlo, ¿no le parece?

Con frecuencia estos mitos y leyendas se han llevado a la gran pantalla. Sobre todo por Walt Disney y sus maravillosas películas basadas en los cuentos clásicos, como *Blancanieves* o *La bella y la bestia*, en la que también hay un espejo mágico que permite ver más allá de la realidad.

Y es que, al igual que los espejos, las pantallas, el cine, la televisión, etcétera, son otro tipo de espejos mágicos, metafóricos, en los cuales nos reflejamos, miramos y comparamos los seres humanos modernos.

Gilles Lipovetsky, el filósofo de la hipermodernidad, acertó al abordar en uno de sus últimos libros el efecto de las pantallas en la vida de las personas.³ ¿Cuántas pantallas tiene ahora mismo a su alcance? Vivimos ante, con, de, en, entre, según... las pantallas. Es más, no sabríamos vivir sin ellas. El mundo es una gran pantallasfera, la vida es un enorme cine en tres dimensiones. Y es que, por mucho que las critiquemos, las pantallas son útiles y atractivas, bellas y necesarias. Proyectan una imagen virtual del mundo en continuo contraste con el real, hasta el punto de que a veces resulta difícil saber cuál es el verdadero. De hecho, antes se decía que si una cosa no salía en la televisión, no existía. Hoy ocurre lo mismo, pero en internet. Ése es hoy el gran poder, la pantallocracia que impone un modelo social, mercantil, cultural, artístico y estético. Vivimos sometidos a una especie de pantallofrenia colectiva. En ese contexto es lógico que algunas personas, las más débiles, inestables, inmaduras y, por lo tanto, vulnerables, sufran problemas emocionales o de conducta por someterse a la influencia de las pantallas.

Todo empezó con el cine... el séptimo arte, el de la fantasía y la gran ilusión, pasó luego por la televisión, la gran cotilla democratizadora, y ha acabado en los ordenadores y sus múltiples variantes, móviles, agendas, tabletas, etcétera. Hoy sus pantallas son las grandes creadoras de ilusiones e ilusionismos, de promesas y desilusiones. Las pantallas han generado un mundo nuevo y constantemente lo reformatean a su antojo. Cuentan con la gran ventaja de manejar ágilmente la información, de compaginar con eficacia el sonido y la imagen, y de ser accesibles y asequibles. Todo sencillo, veloz, cambiante, pero todo ajeno, efímero y voluble. El modelo YouTube se impone sin barreras, llega fácilmente a los cerebros de las personas gracias a su capacidad para compaginar las informaciones visuales y auditivas. A través de las pantallas contemplamos la naturaleza, el arte, la belleza, el lujo, las relaciones, las emociones, los deseos... todo al alcance de cualquiera, y todo de forma cómoda, bonita y barata. Las pantallas son irresistibles.

Pero, además, las pantallas democratizan los mitos, cuentos y leyendas, los socializan y personifican. Cada uno se ve reflejado a su modo en sus héroes. Sales del cine creyéndote Harrison Ford o Sharon Stone, transformado en un nuevo personaje copia del tópico colectivo, pero, eso sí, tú mismo, individualmente original, claramente diferente de los demás. Esa mezcla entre lo colectivo y lo personal es otro de los secretos de su gran poder. La moda, el estilo, el mito colectivo se personifica en ti mismo, se hace

carne de tu carne, imagen de tu imagen, marca de tu marca. El modelo global, uniforme, colectivo, se personifica en un modelo individual, personal, exclusivo: mi ropa, mi colonia, mi coche, mi personaje. Ése es el secreto de la gran pantalla global: un hiperespejo mágico en el que todos nos contemplamos.

En ese mundo virtual hipermoderno encajan muy bien los modelos psicológicos de influencia y vulnerabilidad que explican cómo las informaciones e imágenes condicionan nuestra conducta y modelan nuestros cerebros. Por eso nos preocupa tanto a los padres la influencia de las pantallas sobre el comportamiento y el desarrollo de nuestros hijos. De hecho, muchas personas sin formación específica se atreven a asegurar que las pantallas son peligrosas, y que hay que tener cuidado con el uso que hacemos de ellas. Pero ¿qué sabemos realmente?

En realidad, no abundan los estudios científicos rigurosos sobre los efectos de las pantallas en la conducta humana. En los últimos años el debate se ha centrado en internet, el gran modelador de la conducta humana individual y colectiva. Parece posible aceptar que internet influye en las conductas emocionales, en las relaciones humanas, en los comportamientos agresivos y violentos, en los hábitos de consumo; incluso parece que el uso de internet afecta a ciertas funciones cognitivas, como la atención, la memoria o el lenguaje, pero es arriesgado asegurar cómo las afecta, si las mejora, las empeora o ni lo uno ni lo otro, y por lo tanto es muy atrevido dar consejos sobre la utilización saludable de las múltiples pantallas. Éste es uno de los objetivos de este libro, aunque antes de llegar a este punto debamos examinar cuidadosamente las bases científicas disponibles.⁴

Mientras tanto conviene ser meditados al opinar sobre esta compleja cuestión, no sea que demonicemos unos medios que, lejos de ser peligrosos, puedan ser beneficiosos según quién y cómo se usen. No en vano ése es uno de los silogismos de la posmodernidad: las cosas no son buenas o malas *per se*, lo bueno o malo es el uso que hacemos de ellas.⁵

EL GRAN ESCAPARATE

Si quieres ser feliz has de viajar. Pero si quieres que el viaje sea realmente un éxito has de comprar. Tiempo libre para ir de compras. ¡Ojo!, he dicho compras, en plural, no

compra en singular. Ir a la compra es aburrido y vulgar. Basta añadirle una «s» para que sea gratificante y diferenciador. Qué importa que ya todo esté al alcance de todos en todos los sitios. Si ese bolso lo compraste en Singapur o Nueva York, es «como» más auténtico, más valioso. Comprar por comprar, para poseer y demostrar. Y creemos que compramos por placer, ostentación, libertad... Pero casi siempre lo hacemos por imitación, condicionamiento o imposición. Crees que eres tú el que ha decidido qué, cómo, cuánto comprar. Tú, desde tu libertad inviolable, el que ejerce sus derechos de consumidor. Tú, el que planea la ruta comercial a la caza de ofertas, rebajas y gangas. El que luego presume de ser el mejor comprador. Pero en realidad casi siempre compramos para incorporar a nuestra persona esa capa de prestigio social que proclama la publicidad. Dime qué, cuánto y dónde compras y te diré cómo eres, cuánto vales y a qué clase social perteneces. No importa que la mercadotecnia, el poder de los *mass media* y la publicidad condicionen tu estilo consumidor. Tú crees que eres quien elige, decide y compra. Eso expande tu sensación de libertad, seguridad y prestigio. En eso se basa una nueva profesión en expansión, los *personal shoppers*, asesores que ayudan a otras personas a elegir y comprar objetos de decoración, regalos, y sobre todo ropa y ornamentos de vestido de las características más adecuadas para su cliente. Estas personas deben tener buen gusto, cultura, diplomacia, habilidades sociales y estar bien informadas sobre las tendencias y oportunidades que ofrecen los sistemas comerciales, desde los grandes almacenes a las tiendas online. Pero ante todo tienen que saber ejercer su sutil influencia sin que su cliente sienta ni la más mínima merma de su libertad consumidora. Hay agencias y másters que gradúan en Personal Shopping. Y, aunque no lo digan, son lo último en espejos, son «heteroespejos» hipermodernos.

Y es que el mundo pos-ultra-hiper-moderno es un gran escaparate, ellos son los grandes facilitadores del sistema, con sus brillos y su magia. Cada escaparate es un «ábrete sésamo» al mundo de la fantasía, la riqueza y el poder. Una ciudad sin escaparates es un aburrimiento. Pasear por la Quinta Avenida de Nueva York, o el Faubourg Saint-Honoré de París, es una aventura emocionante. Cada escaparate es un paisaje con vistas al deseo y al placer. Esas joyas, esos trajes, esas sugerencias interiores tan al alcance de la vista como alejadas del bolsillo, son la quintaesencia del deseo y el placer. Si aquel cura de mi escuela hubiese vivido en París habría escrito que cada escaparate proyecta una imagen bellísima de los dioses. Los escaparates son espejos transparentes y luminosos, y lo que hay tras ellos siempre es bello y deseable. El

escaparatismo es otra profesión en alza. Su trabajo es admirable. Consiguen resumir en unos metros cuadrados una imagen idealizada del mundo y nos invitan a pasar. Pero cada escaparate también es un espejismo. Está al alcance de la mano, pero, cuando vas a tocarlo, se esfuma, se virtualiza. Menos mal que tenemos miles de mercadillos, rastros, bazares en el mundo entero, en los que las imitaciones y falsificaciones cumplen su misión compensadora.

Lo dicho, los escaparates son espejos mágicos. Algunos muy sofisticados e inaccesibles, otros próximos y asequibles. Todos venden lo mismo: belleza, placer, ilusión y felicidad. Todos imponen lo mismo: la distancia entre lo deseable y lo posible, entre lo perfecto y lo adecuado, entre la ilusión y el ilusionismo. Son los mensajeros de las tendencias de la moda, pero al otro lado de esos espejos callejeros siempre hay una confrontación entre las imposiciones de la moda y lo conveniente para cada persona. Por eso todos los escaparates son mágicos, pero peligrosos. Son el tercer gran modelo de espejos mágicos de nuestra sociedad. Y hay muchos, y están ahí, al alcance de todos.

¿Quién es la más guapa de la fiesta?

Esta pregunta no tiene respuesta, pues ¿quién no querría serlo? Hay muchas personas que predicán que lo realmente importante es la belleza interior. Pero eso es una mera excusa. La belleza es la virtud más deseada por los seres humanos de todos los tiempos, lugares y culturas. Umberto Eco le ha dedicado un libro sublime: *Storia della bellezza* (2004).¹ La historia de la humanidad está ligada a la belleza, es un bien evolutivo, natural y cultural. Pero si ahora mismo tuviera que elegir una palabra para definir lo que los seres humanos entendemos como belleza, elegiría placer. Mi frase preferida es la de Pessoa: «La belleza es el nombre de algo que no existe, y que doy a las cosas a cambio del placer que me producen».²

Pero este libro no pretende desentrañar la historia y la cultura de la belleza. La cuestión que pretendo abordar es por qué nos ocupa y preocupa tanto, por qué la relación con ella es tan compleja o incómoda, e incluso por qué a algunas personas las hace sufrir o determina tanto su comportamiento. Una cuestión secundaria, aunque significativa, es si en la actualidad la relación con la belleza es peculiar, más intensa y peligrosa que en otras épocas de la historia.

Para responder a estas cuestiones por orden y brevedad, analizaré las relaciones entre la belleza y los cuatro conceptos que más se asocian con ella: placer, bondad, poder y salud.

BELLEZA Y PLACER

Umberto Eco empieza su libro con este argumento: bello es lo que nos gusta. Lo que nos gusta nos hace gozar. Lo que nos hace gozar nos parece bueno, y deseamos poseerlo. Pero, en realidad, cuando consideramos algo bueno, no tiene por qué ser siempre placentero. Una cosa o acción buena, virtuosa, admirable, puede que sea molesta o dolorosa. Lo podemos considerar un bien común, pero no es lo mismo que la golosa bondad de esa tarta de chocolate que nos subyuga con su irresistible succulencia.

Luego lo que más une belleza y placer es el deseo. Bello es lo que nos gusta y nos atrae. Placer y deseo juntos, si además bondadosos, tanto mejor. De hecho, muchos de

esos comportamientos humanos que llamamos pecados, que no son buenos, son respuestas a tentaciones bellas y placenteras. Y es que, parafraseando a Oscar Wilde, es fácil resistirse a casi todas las cosas, menos a las tentaciones.

Pero ¿por qué sucede esto? ¿Qué pasa en nuestro cerebro cuando percibimos algo como bello y sentimos el impulso de poseerlo?

Según numerosos estudios científicos, es posible proponer un modelo neurobiológico que explica la necesidad de percepción estética que tenemos los seres humanos, que a su vez explicaría por qué sentimos placer cuando percibimos algo como bello, como una obra de arte, un paisaje o una persona.³

Partimos de que los seres humanos somos infodevoradores, verdaderas máquinas captadoras y procesadoras de información. Nos encanta ver, tocar, oler, captar informaciones a través de nuestros sentidos. No es sólo una costumbre, es una necesidad y un placer, que se produce por la activación de los sistemas cerebrales de recompensa, los denominados circuitos del placer perceptivo. Los estudios que sustentan este modelo empezaron en 1972, cuando Solomon Snyder y Candace Pert descubrieron los receptores cerebrales para los opiáceos endógenos. Poco después, en 1977, se descubrieron las endorfinas, es decir, los ligandos endógenos para aquellos receptores. Y a continuación, en 1981, Lewis y sus colaboradores descubrieron que la densidad de dichos receptores es más alta en las regiones cerebrales que intervienen en el reconocimiento de objetos y escenas con un alto grado de información novedosa. Posteriormente se ha estudiado el mismo proceso mediante estudios de neuroimagen muy sofisticados, y se ha visto que la intensidad de la activación cerebral disminuye cuando se reitera la misma imagen o escena, es decir, que se produce una especie de acostumbramiento de los circuitos cerebrales y poco a poco la sensación de placer y el interés por ella se atenúan. Lo que sea que antes nos gustaba, nos sigue gustando, pero ya no es lo mismo que al principio, como bien sabemos todos los seres humanos sin necesidad de que nos lo enseñen los científicos.

En síntesis, el cerebro humano tiene circuitos y estructuras donde las informaciones se procesan y valoran como positivas, estimulantes y placenteras, o todo lo contrario. Estos mecanismos tienen que ver con los opiáceos y con la dopamina, los neurotransmisores del placer, y se localizan en las zonas del cerebro donde se manejan los sentimientos y las emociones. Por eso todos hemos experimentado alguna vez la sensación de placer perceptivo. Y todos nos sentimos extasiados, absortos, felices cuando vemos una

fotografía de la persona que amamos, una succulenta tarta de chocolate o una obra de arte sublime. Nuestra atención se potencia y se centra en el objeto deseado, nos quedamos como embobados, drogados por las endorfinas y la dopamina que segrega nuestro cerebro. ¿Cómo resistirse a esa droga interna? Está claro, Pessoa y Oscar Wilde tenían razón. Belleza y placer se unen con deseo en un triángulo equilátero con un ojo en el centro.

Pero ¿qué pasa con la fealdad? Parecería lógico que si la belleza produce placer y deseo, la fealdad produjera malestar y rechazo. Y así suele ser, aunque no siempre. Lo feo puede ser tolerado e incluso admirado. El feísmo, como corriente artístico-estética, ha tenido cierta vigencia, aunque no demasiado éxito. Muchas personas se sienten bien conviviendo con una imagen de sí mismas que no es bella. ¿Qué pasa si alguien se siente bien con lo que otros consideran fealdad? Depende, a veces nada y otras mucho. Estas discordancias psicológicas y sociales son frecuentes. La libertad estética es un hecho incuestionable. Pero en general la fealdad es una de las principales causas de desdichas e infelicidades humanas, y también la base de ciertas patologías, como las anorexias mentales, que analizaré más adelante.

BELLEZA Y BONDAD

Los griegos clásicos amaban la perfección. Su ideal era la *kalokagathía*, una mezcla de *kalós* (lo bello) y *agathós* (lo bueno), que solían ir unidos en el cuerpo y la conducta de los héroes. Aunque a veces fuera motivo de desdicha, como ocurrió en la guerra de Troya, aparentemente desencadenada por la excesiva belleza de Helena.

Pero hay una anécdota de Händel que ilustra mejor esta relación. Cuando se interpretó por primera vez *El Mesías*, un amigo y crítico musical le dijo que le había gustado mucho, que era muy entretenido, a lo que él respondió: «My lord, I should be sorry if I only entertained them; I wish to make them better».*

La belleza nos acerca a la bondad. Eso también lo dice Umberto Eco, y no hacen falta demasiadas demostraciones. Es difícil imaginar una cosa que te parezca bella y mala al mismo tiempo. Lo contrario, en cambio, es sencillo: lo feo nos parece malo, molesto o peligroso. De hecho, los abogados saben que conviene presentar a sus defendidos con

decoro y «buena pinta» ante los jueces, pues de ello depende frecuentemente la severidad de la sentencia.

Pero la cuestión central es la siguiente: si belleza y bondad van unidas, ¿por qué en nuestra sociedad la ostentación excesiva de la belleza se asocia a actitudes negativas, peligrosas o insanas?

En efecto, se suele culpar a cierto tipo de belleza de tener influencias insanas sobre la conducta de las jóvenes, o al menos de disminuir la felicidad de muchas personas normales que no logran ostentar dicho patrón estético. Se trata de una compleja cuestión que excede los límites de este libro, pero, por sintetizar el tema, parece que ese problema se debe a la influencia de la mercadotecnia y su mayor acólito, la publicidad, sobre los gustos y comportamientos de las personas. No es que la belleza y su publicidad sean malas por sí mismas, eso es una simplificación injusta, es que con frecuencia esos modelos estéticos impuestos son el medio, el caldo de cultivo donde se cuecen los impulsos, deseos y placeres de los seres humanos modernos. Son pautas excesivas, impositivas e injustas, y en eso radica su peligro.

La publicidad, como paradigma de la pos-hiper-ultra-modernidad, reúne todos los elementos asociados a la belleza en un modelo de comercialización hiperlativo. La publicidad es el hiperespejo de la imagen y el deseo. La que al principio pretendía ser sólo un medio para ofrecer información elogiosa de lo anunciado (propaganda), ahora trata de crear un entorno imaginativo y placentero (un espejismo), donde lo que importa no es el objeto o su función, sino crear un halo ideal, perfecto y feliz a su alrededor, un mundo mágico en el que nuestros deseos y ansias se conviertan en realidad. El objeto o la marca promovidos se convierten en un sueño virtual «con-fundido» con la realidad. El espejo mágico de la publicidad asocia a cada cosa que anuncia una mitología emocionante, la convierte en una estrella, en una diosa. Pero lo malo es que ese efecto sólo dura unos pocos segundos, luego la diosa se va y nos deja abandonados con la cruda realidad y rodeados de espejos hipsinceros.

Es curioso, posiblemente no hay ninguna creación humana tan ingeniosa, admirable y acatada como la publicidad, pero tampoco ninguna tan denostada, descreída y acusada. El zapping es su juez más riguroso, tan inflexible como los espejos en los que nos miramos.

Así pues, convengamos que belleza y bondad van unidas, y que, como hemos visto con el placer, es fácil asociar lo bello con lo bueno y lo feo con lo malo. Y si algo reúne

belleza y bondad, desearemos poseerlo. Como se ve, el tercer elemento del triángulo siempre es el deseo. Deseamos lo que es bello, bueno y placentero. Pero no siempre podemos poseerlo, y eso genera malestar, insatisfacción o búsqueda de compensaciones que no siempre son equilibradas y saludables. De este tema también hablaré más adelante.

BELLEZA Y PODER

En una ocasión convoqué una mesa redonda sobre «La belleza». Acudieron dos expertos: Camilo José Cela Conde,⁴ filósofo y antropólogo, y Joana Bonet,⁵ filóloga y periodista. A ambos les interrogué sobre los efectos sociales de la belleza en nuestros días. Él nos habló de neurociencia, ella de moda. Él nos reveló los entresijos cerebrales de la percepción de la belleza. Ella nos ilustró sobre los usos y abusos de la belleza en la política. A ambos les pregunté si consideraban que en tiempos de crisis social y económica no era una frivolidad tratar de la belleza. Pero me aseguraron que la belleza no tiene la culpa de que muchos la asocien a la lujuria, el consumismo o la ostentación de poder. En plena catástrofe económica hablar de eso puede resultar ofensivo, argumenté. Pero ambos opinaron que era más bien lo contrario. Hoy día la belleza se asocia más que nunca al placer, la bondad y la equidad, y no tiene por qué ser una posesión exclusiva de los poderosos, como solía ser antes. La belleza se ha democratizado.

Gracias a los estudios de Cela Conde y otros neurocientíficos con sofisticadas técnicas de neuroimagen, es posible observar el cerebro *in vivo* mientras percibe algo y lo etiqueta como bello. Cuando percibimos algo así, se activan en el cerebro zonas que tienen que ver con los mecanismos de adaptación que se han ido desarrollando a lo largo de la evolución humana. Asimismo, sabemos que el juicio estético se realiza de forma muy rápida, entre 300 y 900 milisegundos. Y sabemos que hay diferencias entre las mujeres y los hombres al percibir la belleza. Mientras que ellas utilizan ambos hemisferios cerebrales, concretamente las zonas ubicadas en los lóbulos parietales del cerebro, los hombres usamos sólo el hemisferio derecho, y además lo hacemos de forma más lenta que ellas. Según parece, estas diferencias podrían estar relacionadas con la adaptación evolutiva a las tareas asociadas al sexo, como la caza, la recolección, el cuidado de las crías, el rango social, etcétera. Según Cela Conde, «el poder simbólico de los objetos

decorativos es muy alto y está relacionado sin la menor duda con aspectos sociales». La posesión de objetos simbólicos y su utilización en relación con comportamientos de cortejo, representación y poder social son rasgos antropológicos demostrados. Luego, la belleza y el rango social, sexual, etcétera, estarían unidos gracias al desarrollo evolutivo de mecanismos cerebrales de percepción estética.

En apoyo de estas teorías podríamos citar muchos estudios sobre la relación entre belleza y selección natural y sexual, aunque quizá baste repetir lo que dijo Darwin: «La belleza es el resultado de la selección sexual». Y no hay poder más parsimonioso y tenaz que el de la selección natural. Así pues, podemos aceptar que belleza y poder también van unidos, pero ¿poder de qué o para qué?

Para responder a esto, le pregunté a Joana Bonet por sus experiencias entre la belleza y los personajes famosos y poderosos que ha conocido a lo largo de su amplia labor periodística. Admitió que el poder siempre trata de asociarse a la belleza, tanto a la moda como a los símbolos públicos y sociales de la belleza, como el arte, el deporte o el éxito. No hay duda: poder social y belleza van unidos. Las revistas de moda son parte del gran escaparate del mundo donde esa relación se plasma con más precisión. Y la moda es el catalizador esencial de esa fórmula social. Por eso la belleza puede considerarse demasiado frívola, injusta o incluso peligrosa para los más pobres o débiles, que tratan infructuosamente de poseer ese poderoso instrumento de ostentación social sin conseguirlo. Sabemos que la pérdida de rango, de estatus social, es uno de los mayores generadores de depresión en los machos, y que la pérdida de apoyos sociales es uno de los mayores generadores de depresión en las hembras. Luego es lógico que los humanos busquemos poseer la belleza para sentirnos poderosos, o al menos para parecerlo. Sentirse bellos no sólo es bueno y placentero, también es fortalecedor de la autoestima. Por eso tratamos de aumentar nuestra belleza, de adquirirla e incorporarla a nuestra persona. De hecho, se sabe que en tiempos de crisis económica aumenta la venta de pequeños artículos de belleza, como las barras de labios, hasta el punto de que alguien ideó un Leading Lipstick Indicator⁶ a modo de barómetro para medir la evolución de las crisis. Al parecer, estos pequeños gastos asequibles hacen que la gente se sienta mejor anímicamente. De hecho, se sabe que la compra compulsiva⁷ aumenta cuando la gente está ansiosa o estresada, pero no cuando está francamente deprimida; en ese caso, no se tienen ganas de nada, ni siquiera de comprar o mirarse al espejo. La depresión siempre

implica una pérdida de seguridad en uno mismo, y por ende de fortaleza y de poderío, y además nos incapacita para sentir placer, para disfrutar incluso de las cosas bellas.

Luego queda demostrado: belleza y poder tienen mucho que ver, y perdón por el pareado.

BELLEZA Y SALUD

A tenor de lo que Luis Antonio de Villena, gran esteta y experto en belleza, defiende en su admirable libro *Mártires de la belleza*,⁸ ésta no debe ser muy buena para la salud. Juventud y belleza son dos elementos que cuando se juntan reaccionan peligrosamente. Por un lado, nos acercan a la divinidad, pero, por otro, nos aproximan a la muerte, ésa viene a ser su tesis central. La juventud hermosa es una de las cualidades más admiradas por los seres humanos de todos los tiempos, pero en el nuestro ha sido deificada, de ahí su relación con muchos de los problemas que analizaré en este libro. Y es que la juventud es una diosa alada y la belleza es una mariposa efímera. Por eso son tan frágiles como peligrosas, y por eso mismo han de ser contempladas, admiradas y deseadas con cuidado, comedimiento, no sea que lo que son dones divinos se conviertan en tragedias humanas.

Ése fue, precisamente, otro de los temas de discusión que mantuve con Joana Bonet. ¿Cómo es posible que esas mujeres tan bellas que salen en las portadas de las revistas que tú diriges puedan estar enfermas? Admitió que belleza y salud son dos variables que suelen ir unidas, y fealdad y enfermedad también. Ahora bien, en la actualidad se da una curiosa relación entre un determinado estereotipo de belleza y enfermedad, o al menos entre ciertos estilos estéticos y conductas de riesgo para la salud. El terreno de juego donde eso sucede es el espejo público de la moda, y está muy influido por la relación entre moda, publicidad y mercadotecnia. Hay una tendencia razonable a culpar a estas últimas de ser las causantes de enfermedades en boga, como son los trastornos de la conducta alimentaria, y otras relacionadas con la autoimagen, como la fealdad imaginaria o la adicción a operarse. Pero achacarlo todo al modelo de belleza imperante, a los gustos estéticos del momento, es, cuando menos, bastante atrevido. Habrá que comprobarlo.

Es cierto que nunca antes había habido tal epidemia de enfermedades relacionadas con la imagen y el espejo, pero belleza y fealdad ha habido siempre, y disgusto con el propio

cuerpo también, aunque no hubiera tantos espejos, ni tanta moda, ni tanta publicidad. Luego puede que la clave no sea la cualidad estética, sino la cantidad de información sobre ella. Ésa es una primera propuesta. Tal vez la saturación de imágenes, gustos, opiniones estéticos sea el factor clave. De hecho, la moda tal como la conocemos ahora es un concepto estrictamente posmoderno, de mediados del siglo XX, en gran parte debido a Coco Chanel y su gran invento: el *prêt-à-porter*. La moda posmoderna es el resultado de reunir un determinado modelo estético, una gran accesibilidad, un coste asequible y una vigencia corta. Dicho brevemente, el lujo efímero al alcance de todos. Esto tiene sus riesgos, ya que es difícil que las personas, sus gustos, preferencias y rasgos físicos cambien tan rápidamente como la moda. Esto exige un gran esfuerzo de adaptación, una gran tolerancia al cambio, y, lógicamente, puede generar muchas frustraciones y malestares. Si además, como ya hemos visto, la belleza se asocia con otros aspectos como placer, bondad y estatus social, aún peor, más riesgo de quiebra si no la posees o la pierdes. Precisamente en eso se basa buena parte del mensaje publicitario. En asociar belleza con placer, bondad y poder. Esta mezcla es muy fructífera para la evolución exitosa de la especie, y para el bienestar de cada vida humana en particular. Pero también es una mixtura peligrosa dependiendo de la dosis que se aplique. Ésta es la propuesta: tal vez no sea tanto un problema de la cualidad del prototipo de belleza actual, sino de la cantidad que consume cada cual según su tolerancia. En cierto modo, coincide con la opinión de Joana Bonet: «La moda tiene que formar parte del autoconocimiento, tener una parte lúdica, de juego, y dar buenos resultados. Pero de ahí a que nos enamoremos de una imagen que no nos pertenece, del mito de una belleza occidental y homologada, me parece un disparate. La belleza es subjetiva, mestiza e imperfecta, y en ningún momento tiene que convertirse en una obsesión».

En fin, como se ve el tema es complejo. Por eso mismo me he atrevido a plantearlo en forma de libro. Éste es el meollo de esta cuestión a la que dedicaré el resto de estas páginas.

Dicho lo cual vayamos directamente al gran salón de los espejos, para tratar de saber qué pasa en nuestro cerebro cuando nos miramos en ellos.

¿Quién es ese que me mira desde el espejo?

Hace algunos años unos investigadores curiosos demostraron que los elefantes son capaces de reconocerse a sí mismos cuando se ven en un espejo.¹ Otros ya habían observado lo mismo con chimpancés y delfines. No es cuestión de detenerse ahora en los detalles de esos estudios, pues lo realmente interesante no es lo que encontraron, sino lo que buscaban: «la conciencia». Es decir, saber si estos animales tienen conciencia, o lo que es lo mismo, si poseen una mente con capacidad reflexiva que les capacite para distinguir entre ellos y los otros, lo cual supondría poseer un cerebro muy desarrollado, con capacidades cognitivas complejas, no sólo capaz de pensar, sino de saber que piensa y lo que piensa, y por lo tanto capaz de autorreconocerse, autoevaluarse y diferenciarse de los demás. Obviamente, pedirles todo esto a los elefantes, por mucho cerebro que tengan, tal vez sea demasiado, pero por algo se empieza. De hecho, la capacidad de reconocerse en el espejo es una habilidad mental muy peculiar. Gracias a ella las personas podemos saber que ese que veo allí soy yo y no otro parecido a mí, y además podemos mirarnos, observarnos y hacer cosas sencillas como peinarnos o afeitarnos, y otras cosas complejas como reflexionar sobre nosotros mismos.

La cuestión que se plantea es qué tipo de cerebro, o qué grado de desarrollo neuro-psico-lógico se precisa para ello. Obviamente, tiene que ser un cerebro bastante grande, complejo, desarrollado y evolucionado para lograrlo. Pero, en realidad, tampoco eso nos importa demasiado, lo que de verdad nos interesa es saber si los elefantes, los chimpancés o los delfines se ven guapos o feos, gordos o delgados, cuando se miran en el espejo, y eso posiblemente nunca lo sabremos, ya que no saben hablar nuestro idioma ni nosotros el suyo. Algo parecido pasa con los bebés humanos; al principio tampoco saben reconocerse en el espejo, y de hecho tardan bastante en aprender a hacerlo, casi tanto como entender y hablar un lenguaje, y ambas cosas son muy importantes para relacionarse con uno mismo y con los demás.

En efecto, aunque parezca una nimiedad, aprender a reconocerse en el espejo es esencial para poder relacionarse. Sólo si somos capaces de diferenciar entre yo y el otro podemos establecer una relación con los demás. Sólo cuando somos conscientes de ser nosotros mismos podemos intuir que los demás también lo son, y establecer

comunicaciones con ellos de modo similar a como lo hacemos con nosotros mismos, es decir, pensando, reflexionando, hablando un lenguaje interior, que es el mismo que usamos para hablar con los demás. Así logramos conocernos y entendernos, saber quiénes somos, cómo somos, qué pensamos, qué sentimos, etcétera. De paso también podemos comprender a los demás, qué piensan, cómo son, qué sienten, etcétera. Los expertos denominan esta capacidad «teoría de la mente», y es una rara y sofisticada habilidad que, según parece, sólo tenemos los seres humanos. Claro que al mirarnos en los espejos, al evaluarnos y reflexionar sobre qué y cómo somos, con frecuencia cometemos errores. Igual que los cometemos al evaluar y tratar de interpretar las mentes de los demás. En fin, como se aprecia, éste es un asunto realmente complejo, que tal vez convenga ilustrar con algún ejemplo sencillo.

Recordemos de nuevo la cuestión: ¿por qué es importante reconocerse en el espejo? Para intentar responderla, permítame el lector que le cuente una curiosa anécdota personal. En 1977, la que actualmente es mi esposa trabajaba como puericultora en la casa cuna de Salamanca, donde llegaban niños de cuatro a seis años procedentes de familias muy pobres que habían sido abandonados o entregados en custodia. Uno de los juegos educativos que empleaba con ellos consistía en hacerles fotos y enseñárselas. Al poco de empezar a hacerlo me comentó un hallazgo sorprendente: cuando se las enseñaba no eran capaces de reconocerse a sí mismos, aunque sí reconocían a sus compañeros. Indagó y enseguida encontró la causa de dicha anomalía: aquellos niños nunca se habían visto en un espejo, ni en sus casas ni en aquel viejo y lúgubre hospicio. Hablamos de publicarlo, pero no éramos más que unos despistados estudiantes de Salamanca. Por eso nos encantó leer el artículo titulado «El síndrome de los niños sin espejos»,² publicado en 2009 por Carolina Bellingi y su equipo de terapeutas ocupacionales del Servicio de Integración Sensorial del Hospital Elena de la Serna, en La Plata, Argentina. Se habían topado exactamente con el mismo problema que nosotros, y su interpretación era clarísima: «Los chicos no se reconocían en sus propias fotos. [...] Cuando indagamos un poco más nos dimos cuenta de que estos chicos nunca se habían visto a sí mismos porque ni en sus casas ni en las instituciones tienen espejos. [...] Es imposible manejarse en el mundo sin tener la imagen de uno mismo; si no hay una identificación del yo con una imagen corporal, no puede existir una buena relación del cuerpo con el ambiente que lo rodea». Lo verdaderamente triste es que han pasado más de treinta años y sigue habiendo instituciones infantiles sin espejos.

Todos esos niños padecen un síndrome de privación sensorial que retrasa su desarrollo psicomotriz, intelectual y emocional. Es una especie de raquitismo mental causado por la falta de estímulos informativos y afectivos. La experiencia de contemplar la propia imagen en un espejo es constituyente del yo, de la conciencia de uno mismo. Esta etapa del desarrollo mental ha sido denominada «estadio del espejo»,³ y acontece entre los seis meses y el año de vida. Poco a poco el niño ve su imagen en un espejo y cree ser él mismo, un niño que se llama como él, pero aún no tiene conciencia del yo, no puede pensar «ése soy yo». Para que el niño se reconozca a sí mismo aún hace falta que sus habilidades motoras y psíquicas se desarrollen, y para ello es esencial que las relaciones con su madre y otras personas, la capacidad de manejar cosas, de moverse, de experimentar y probar sus relaciones con el mundo, le ayuden a diferenciarse, a reconocerse, a formarse una identidad psíquica (yo) y somática (mi cuerpo).

En resumen, todas las demás personas y cosas actúan como espejos simbólicos de los que obtenemos respuestas acerca de quiénes, qué y cómo somos. De esa manera, progresivamente, entre los dos y medio y los cuatro años, llega un momento en que se desarrolla la conciencia del «yo», de ser uno mismo, alguien individual, peculiar, diferente de los demás, y que puede relacionarse con los otros. Este desarrollo mental también nos capacita para autoevaluarnos, autoenjuiciarnos, gustarnos y aprobarnos, o disgustarnos y suspendernos. Este proceso es progresivo, continuo, complejo, lleno de sorpresas y sinsabores, y culmina en la pubertad, en la adolescencia, justo cuando el cuerpo cambia tan rápidamente que cuesta adaptar la imagen que tenemos de nosotros mismos con la que sale en el espejo. Por eso en esta etapa de la vida el espejo es un artilugio tan utilizado como peligroso, sencillamente porque vuelve a cobrar una importancia capital en el desarrollo psicológico de la persona, ya que se configura como el principal «otro-yo» con el que uno se relaciona, el amigo más íntimo y el más íntimo enemigo, el juez más veraz pero también el más inflexible y cruel.

Ya se ha dicho que es un asunto complejo, pero con estos curiosos ejemplos es fácil entender por qué hay tantos cuentos con espejos y adolescentes como protagonistas. Muchos psicólogos, psiquiatras y otros expertos en el desarrollo mental humano, como Piaget, Wallon, Spitz, Malher, Lacan, etcétera, han estudiado todo esto mucho más profundamente, y a ellos remito al lector si quiere saber más del tema.⁴ Si acaso le adelanto que todos coinciden en la gran importancia que tiene la etapa del desarrollo infantil, que denominan genéricamente «estadio del espejo» en honor a Wallon, su

creador, para que progresivamente se adquiriera una correcta imagen mental y somática de uno mismo, sobre la que luego, cuando somos adultos, edificamos una personalidad peculiar, estable, inteligente y adaptada a la realidad, es decir, una forma de ser madura y saludable que nos permita relacionarnos, trabajar, divertirnos y ser felices. Por eso mismo, muchos psiquiatras y psicoanalistas insisten en la importancia cardinal del estadio del espejo para el desarrollo de la salud mental, y ven en ello el germen de muchas angustias, depresiones, neurosis y otros trastornos mentales.

Personalmente, creo que buena parte de esos trastornos que he tratado de englobar bajo el concepto de «síndrome del espejo» puede que provengan de una mala relación con este curioso artilugio establecida desde la más tierna infancia. Ya veremos si es posible demostrarlo, pero, en todo caso, lo que parece indiscutible a la luz de lo que nos han enseñado los expertos en el desarrollo de la mente humana es, primero, la gran importancia que tiene que ayudemos a nuestros hijos a mirarse en el espejo y, segundo, que si uno se lleva mal con su espejo desde pequeño, tiene muchas probabilidades de sufrir, padecer y enfermar mentalmente cuando se haga mayor.

Espejismos posmodernos

En Lima hay una empresa que alquila espejos deformantes como animación para las fiestas de los niños. Aseguran diversión garantizada. Antiguamente era un espectáculo de feria, en el que las personas jugaban a reírse de sí mismas. Sin duda era un juego atrevido y divertido, siempre que se tomara con buen humor y no se perdiera la perspectiva real. Pero ¿qué es real cuando uno se mira en el espejo? Por ejemplo, la derecha se convierte en izquierda y uno ni se entera, a no ser que tenga que hacer algo con las manos. Es evidente, los espejos son artilugios misteriosos que siempre transforman la realidad. La propia palabra espejo proviene del latín *speculum* (instrumento de mirada), formada por *specio* (mirar) y *culum* (oráculo), y es que mirarse en un espejo siempre tiene algo de adivinación. Esto nos lleva a Delfos, donde para *ver* se decía *skopein*, palabra enraizada en el indoeuropeo *spek* (observar), de la que derivan palabras como especular, espejismo, espectro, escéptico, aspecto, inspector, sospecha, y también otras mucho más mágicas, como caleidoscopio, horóscopo o cinemascope. La etimología nos lleva al núcleo de la cuestión: cuando uno se mira en el espejo, hace todo eso y más. Es evidente, los espejos tienen su propio lenguaje y está lleno de sorpresas.

Quizá por eso Borges odiaba los espejos: «Los espejos y la cópula son abominables — decía—, porque multiplican el número de los hombres». ¹ Claro que, además de un genio del lenguaje, Borges no era muy agraciado y acabó ciego. Lo contrario que Diego Velázquez, que ni era feo ni odiaba los espejos, como queda claro en su famoso cuadro la *Venus del espejo*, que, según parece, fue encargado por un noble español, experto en arte y en mujeres hermosas, como la bella del cuadro, a la que, por razones desconocidas, el pintor tuvo que difuminar el rostro, pues los espejos puede que engañen, pero nunca mienten. Ni siquiera a esa Venus bellísima, a la que, tarde o temprano, el espejo impasible le enseñaría los efectos devastadores de la edad. Y al final, todos un poco más viejos, y mucho más feos, como tan bien describió Borges en un poema dedicado a la vejez: «Llego a mi centro / a mi álgebra y mi clave / a mi espejo. / Pronto sabré quién soy». ²

Pasan los años, los siglos, pero el tiempo y el espejo siguen sin hacer buenas migas.

Los prototipos de belleza cambian, pero los espejos no. Por eso, si ahora nos encontrásemos con aquella Venus misteriosa, le pasaría algo así:

V. se mira cada noche en el espejo esperando encontrarse delgada, pero no lo consigue. Así que sólo piensa en hacer dieta, en perder peso, en darse cremas, en hacer ejercicio... Se ha sometido a un doloroso masaje reductor, y ahora piensa en hacerse una liposucción, o quizá operarse. Cada día que pasa se ve peor, pese a que los hombres que la rodean no dejan de piropearla, y nunca le faltan insinuaciones... Pero ella ya tiene cuarenta y ocho años, y es madre de dos hijos, y trabajadora, y ama de casa, y esposa, y... sufre en silencio, pese a ese hombre que todavía la admira. Y no puede evitarlo, cada día está más triste, más insatisfecha con su cuerpo, y eso repercute en su vida emocional, tan anodina como la sexual. Ella, que siempre fue una mujer vital, comprometida, liberal, valiente, ahora se siente cobarde, víctima, impostora. Nada le ilusiona, nada le ensimisma y a veces tiene que tomar pastillas para dormir, pues no soporta que cada noche, cuando se mira en su espejo, ya nunca proyecte aquella imagen de diosa divina.

¿Qué le pasa a esta Venus moderna? Que se ve gorda, se ve fea y se odia a sí misma. Pero ¿realmente está gorda? Si pudieran verla como yo la he visto, dirían que se parece mucho a la «Venus del espejo», para nada gorda, si acaso rellenita, pero, claro, son otros tiempos. Y es que en nuestra sociedad brillante y opulenta no hay nada que se lleve peor con los espejos que la obesidad. Pero ¿por qué sucede esto?, ¿acaso los espejos de ahora engordan más que los de antes? Permítame el lector que dedique unas páginas a analizar cómo es la sociedad actual y cómo se relacionan sus habitantes con sus espejos.

Los expertos dicen que la era en que vivimos se llama posmoderna (o hipermoderna, o ultramoderna, según otros) y que es peligrosa para la salud mental. El que mejor ha enlazado ambos conceptos en sucesivas entregas imprescindibles para comprender la sociedad contemporánea ha sido Gilles Lipovetsky,³ un filósofo francés que describe muy atinadamente cómo somos los humanos actuales y qué males nos afligen. Según él, a los humanos actuales, amén de ciertos rasgos como el hiperconsumo, la mercadotecnia, la saturación informativa y la publicidad, nos identifica el hecho de que somos seres paradójicos, individualistas, sociables, narcisistas, solidarios, hedonistas y sufridores. Una especie de locos apresurados que ansiamos el relax, hedonistas voraces y caprichosos que nunca estamos satisfechos, aunque casi siempre estemos saciados, hipocondríacos de la salud que ponemos en riesgo con nuestra adoración de un cuerpo modelado al gusto de belleza hiperestilizada.

Todo empezó como una especie de desquite contra las penurias de la primera mitad del siglo XX. Al acabar la Segunda Guerra Mundial, los capitalistas norteamericanos,

nuevos ricos opulentos y superficiales, se dejaron seducir por la creatividad y el prestigio de una Europa en la que mentes hambrientas e ingeniosas, como la de Coco Chanel, crearon el concepto de *prêt-à-porter*, el lujo al alcance de cualquiera. Y junto a eso, como bien señala José Antonio Marina,⁴ se promociona un permanente apetito deseante: «Si alguien entiende de lujo y placer, de deseos y concupiscencias, son los franceses, que partiendo de una vieja *culture du désir...*». Por eso ahora adoramos la belleza, la ostentación de lo superfluo, la diversión compulsiva, etcétera. Otro francés, Jean-Claude Guillebaud,⁵ lo expresa muy bien: «... es como si nuestras vidas estuvieran gangrenadas por una frustración incurable, un sentimiento de soledad que estropea nuestra libertad, un asco que acompaña nuestras comilonas, una violencia que acecha nuestros placeres». Y en *Los tiempos hipermodernos* Lipovetsky advierte que eso se refleja en conductas insalubres, como «las cirugías estéticas innecesarias; el turismo compulsivo; el consumo creciente de drogas; los deportes extremos; la obesidad, la anorexia, la bulimia y las adicciones de todo tipo». Etcétera.

Todo eso está muy bien, me dirá usted, pero ¿cómo afecta a la conducta de las personas? Para responder a esta cuestión, escribí otro libro que, si le apetece, puede consultar online.⁶ Otros también han intentado encontrar respuestas: «Un fantasma recorre el mundo: el fantasma del consumismo —dice Zygmunt Bauman—. ⁷ La revolución consumista —asegura— es una cita ineludible de las sociedades avanzadas». Y Marina lo cuestiona muy atinadamente: ¿qué tienen en común la sociedad de consumo, el auge de la violencia, el aumento de la obesidad, las epidemias de la ansiedad, la fragilidad de las relaciones afectivas, la creciente manifestación de comportamientos impulsivos... el aumento de las adicciones? Son manifestaciones de una especie de ideología subterránea del deseo que gobierna nuestra sociedad. Esa especie de conspiración que afecta especialmente a los más vulnerables, a los jóvenes adolescentes, a las mujeres de vidas estresadas, a las personas con problemas de autocontrol, etcétera. Una de las consecuencias más comunes es la compra compulsiva. Seguro que usted conoce a alguna afectada. Y hablo en femenino porque casi todas son mujeres, muy preocupadas por sus espejos, ansiosas o estresadas, de carácter inestable, incapaces de controlar sus impulsos. Compran y compran, y vuelven a comprar... ropa, adornos, zapatos, cosas para ponerse delante de sus espejos. Muchas de ellas además sufren bulimia, enfermedad del atracón (*binge*), abuso de alcohol o drogas, etcétera. Pero lo que todas padecen, inevitablemente, es el «síndrome del espejo».

Ahora bien, ¿realmente esto es exclusivo de los tiempos actuales? Siempre ha habido excesos y desmesuras, ansias y carencias, deseos y debilidades. Aristóteles ya decía: «El hombre es inteligencia deseante o deseo inteligente»; y san Agustín recomendaba: «Peca, pero no tengas vicios». Pero la sociedad hipercapitalista lo ha promocionado tanto que padecemos una epidemia de trastornos como la anorexia, la vigorexia, la ortorexia, la lujorexia... y otros males que acaban con la palabra griega *orexia*, que significa apetito y voracidad. Se dice que entre los afectados por estas desmesuras se encuentran personas muy famosas. Por ejemplo, Sharon Stone, que invitó a Octavio Paz a charlar de poesía, para lo cual le mandó un avión privado. Victoria Beckham se desplazaba con un séquito de todoterrenos y guardaespaldas hasta Chueca sólo para comprar patatas fritas inglesas. Su esposo David se gastaba 1.300 euros al mes en calzoncillos blancos que sólo usaba una vez. Paris Hilton compró una parcela de tierra al lado de la tumba de Marilyn para enterrar a su cabra. Mariah Carey se baña con su perrita en agua mineral francesa... En fin, pobrecitas, están enfermas, padecen lujorexia, y además están afectadas por el síndrome del espejo. Son la punta del iceberg de esta enorme enfermedad colectiva, de este espejismo malvado que nos angustia y gobierna.

Pero permítame el lector que acabe este capítulo con una nota de humor posmoderno. Dicen que ahora *la mitad de las personas pasan hambre y la otra mitad hacen dieta*. Pero sabe qué es lo que realmente diferencia a ambos grupos, amén de la comida, pues que los primeros apenas tienen espejos.

Tu espejo sabe lo que comes

Aunque no se lo crea, mientras escribo estas líneas no estoy sentado delante de mi ordenador, estoy sentado encima de mi bicicleta. Me encanta el ciclismo, y no crea que lo hago por mi salud, lo hago por placer. Bueno, también por mi salud, y por mi báscula. Cuando llegue a casa, me daré una ducha, me tomaré una bebida isotónica y me pesaré. No es que esté preocupado por el peso, pero me fastidia pasar de los 72 kilos, y eso que mido 1,82, luego calcule, de obeso nada, más bien flaco. En casa me dicen que estoy un poco obsesionado, pero yo, por defenderme, les digo que no es lo mismo la obesidad que la obsesividad, aunque se parezcan mucho.

En fin, se acabó el deporte, ya estoy sentado ante el ordenador. Sobre la mesa tengo una docena de libros sobre obesidad, varias revistas y folletos, y centenares de hipervínculos guardados en mi ordenador. Pero creo que no los voy a usar. De hecho, sobre la obesidad, sus causas, consecuencias, prevención y tratamiento hay tantos expertos como afectados. Es como una enorme iglesia con muchos acólitos y correligionarios. Pero también con muchos profetas, herejes y fanáticos dispuestos a salvarnos de la grasa y de paso hacer su agosto. Así que no se preocupe, en este libro no va a encontrar ninguna dieta milagrosa, ni nada que incremente su preocupación. Lo único que pretendo es que, tenga el peso que tenga, se lleve mejor con su espejo.

Si acaso permítame un comentario sobre un libro riguroso, exhaustivo y avalado por la comunidad científica: *The Gravity of Weight*,¹ de Sylvia y Byram Karasu, una pareja de psiquiatras de Nueva York, hijos a su vez de padres con obesidad mórbida. Uno de ellos murió a los noventa y un años después de una larga, activa y saludable vida como cirujano. El otro murió a los cincuenta y seis, tras una vida azarosa, sedentaria e insana, y una copiosa cena con vino, café, copa y puro. El libro está lleno de «bocadillos» que resumen sus contenidos. Da gusto leerlo, a pesar de lo serio del título, pues, como dice el prologuista, es el resultado de una historia de amor. Y es que se puede ser muy gordo, o gorda, y tener unos hijos o unos padres que te quieran mucho. La obesidad no es incompatible con la felicidad, ni con la salud. Lo que pasa es que las personas obesas casi siempre son las que menos se quieren a sí mismas.

Pero, en realidad, lo que nos preocupa ahora son tres cosas: primera, cómo los seres

humanos hemos llegado a ser «monos obesos»; segunda, por qué a los espejos de ahora sólo les gustan las personas flacas, y, tercera, cómo podemos resolverlo.

Precisamente ése, el *El mono obeso*,² es el atinado título de un libro muy ingenioso que nos ayudará con la primera cuestión. Su autor encuentra las respuestas en la evolución de la especie. La idea directriz es que los humanos actuales somos el resultado de qué y cómo comieron nuestros antepasados. La expulsión del Paraíso, donde los alimentos eran buenos, bonitos y baratos, y todo contribuía al bienestar, la felicidad y la salud, es la metáfora original de casi todos los males de la humanidad, pero es que además ocurrió realmente. Veámoslo.

Nuestros primeros antepasados vivieron hace más de cinco millones de años en África, unos simpáticos homínidos, llamados *Ardipithecus ramidus*, que andaban siempre por las «ramas» y comían muy sano: vegetales, frutas, alguna que otra golosina, como la miel, y para ello les bastaba con alargar la mano y saciar su apetito. El entorno era templado, húmedo y frondoso: el Paraíso. Luego, hace unos tres millones de años, el clima cambió, el Paraíso se secó, la comida escaseó, y los monos se tuvieron que bajar de los árboles y buscarse el sustento con esfuerzo y sudor. Así fue como se convirtieron en *Australopithecus afarensis*, es decir, tenían que «afanarse», y tuvieron que aprender a caminar y a comer de todo: vegetales, frutas, cortezas, raíces, huevos, insectos, animalillos e incluso carroña. Y unas veces pasaban mucha hambre y otras se hartaban vorazmente. Uno de ellos fue la famosa Lucy, la primera Eva conocida, que sin duda pasaría por épocas de delgadez extrema y otras de obesidad generosa: tenía que acumular reservas para cuando faltase el alimento. Así que ya sabemos quién inventó la obesidad: fue Lucy, pero, claro, en aquella época estar gorda era saludable y atractivo, es más, tendría más éxito con los machos, y más hijos, y además no había espejos.

Pero ¿cómo logró Lucy engordar y acumular reservas? Pues como siempre, con paciencia y obedeciendo a la sabia evolución, que proporcionó a su cuerpo ciertos mecanismos metabólicos que le permitieron acumular grasa rápidamente, el mejor invento para guardar energía dentro del cuerpo, donde nadie te la puede quitar y te la puedes llevar a todas partes mientras buscas más comida. Estos mecanismos configuran lo que se ha dado en llamar el «genotipo ahorrador», es decir, cambios genéticos que permiten acumular reservas en forma de grasas a partir de diversos nutrientes, como los hidratos de carbono o las proteínas. Estos cambios, una vez adquiridos, se conservan en la descendencia, asegurando la perpetuación de la especie. Claro que lo que entonces era

muy bueno para la salud, hoy ya no lo es, pues han cambiado drásticamente las condiciones de vida. Hoy este tipo de alimentación voraz y el fenotipo ahorrador se asocian con la obesidad y el síndrome metabólico, el principal torturador y asesino de la humanidad moderna.

Pero sigamos el curso de la evolución. Pasó otro millón de años y las condiciones climatológicas empeoraron aún más. Todo frío y seco, glaciaciones inmensas y sabanas semidesérticas, mayor escasez de alimentos y más necesidad de moverse para conseguirlos. El fenotipo ahorrador era una buena solución, pero no bastaba; además de eso, los «monos caminantes» tuvieron que desarrollar su ingenio, es decir, su cerebro, para no extinguirse, y así fue como llegamos a ser *Homo habilis*, es decir, humanos habilidosos, capaces de hacer instrumentos para procurarnos el sustento, y así apareció la industria, para extraer nutrientes de los sitios más insospechados, como la tierra o los huesos de cadáveres. Y siguió habiendo «homos» flacos y obesos... pero aún no sabían nada de los espejos, es más, posiblemente ni habrían sabido reconocerse a sí mismos si por casualidad se hubieran visto reflejados en el agua de los charcos.

Algo más tarde apareció el *Homo ergaster*, es decir, trabajador, como el niño de Turkana, un africano que tuvo que hacerse carnívoro a la fuerza, el primer cazador y carroñero profesional, que desarrolló otro recurso evolutivo, la capacidad de aprovechar las proteínas y la grasa como fuente de energía. Es decir, un glotón egoísta, que afianzó el genotipo ahorrador y lo potenció con nuevos mecanismos metabólicos, todo lo cual permitió el desarrollo del cerebro y la inteligencia. En dos palabras: el primer hombre obeso, pero, claro, también muy deportista, muy atleta, muy inquieto, muy estresado. Pero, como todavía no había espejos, seguro que se sentían felices con sus tripas varoniles y sus anchas caderas celulíticas.

Y pasaron los años, y buscaron, y buscaron, y unas veces encontraron tierras inhóspitas y yermas, y otras veces tierras templadas y feraces, y en éstas se asentaron, multiplicaron, reflexionaron e inventaron nuevas formas de producir, recolectar y conservar alimentos. Ya eran *Homo sapiens*, es decir, unos tipos muy listos cuyo mayor placer consistía en comer todos los días y hablar con sus amigos a la luz de la lumbre.

Desde entonces hasta ahora, nada, unos miles de años, y todo transcurrió velozmente: de la recolección a la agricultura, de la caza a la ganadería, de la comida a la gastronomía, de la inteligencia a la cultura, de las cuevas al lujo. Finalmente encontramos la Tierra Prometida, el retorno al Paraíso, pero, eso sí, conservamos y desarrollamos aún

más los mecanismos metabólicos de la obesidad adaptativa para poder sobrevivir en cualquier circunstancia, sequías, glaciaciones, plagas, hambrunas, pero, poco a poco, esos mecanismos dejaron de ser necesarios, es más, llegaron a ser evolutivamente erróneos en un mundo desarrollado a nuestra imagen y semejanza. La abundancia alimenticia, actuando sobre un genotipo ahorrador, acabó convirtiéndose en obesidad, síndrome metabólico y riesgo cardiovascular. Y también ocurrió otra cosa muy buena y muy mala: inventamos la conciencia, la capacidad reflexiva, y con ella los símbolos, el lenguaje, la sociedad, la cultura, el estrés y, por supuesto, los espejos, es decir, la capacidad de observarnos y juzgarnos a nosotros mismos, y el resultado es este libro.

En definitiva, así es como hemos pasado de ser monos obesos a monos sabios, es decir, unos primates muy listos y holgazanes, horrorizados por su propia obesidad y asesinados por su propio metabolismo. Obviamente, esto lo explica mucho mejor el doctor Campillo, a quien ruego me disculpe este atraco a su succulento libro.

Dicho lo cual nos plantearemos la segunda cuestión: ¿por qué ha dejado de gustarnos la gordura? O mejor aún: ¿por qué nos gusta tanto estar delgados?

Buena parte de la respuesta ya está explicada en los párrafos anteriores: es un asunto bioevolutivo que ha acabado siendo sociocultural. Pero para terminar de explicarlo hay otra hipótesis muy ilustrativa, la denominada «teoría del genoma lag». Esta propuesta se ajusta muy bien a lo que ha sucedido en los últimos milenios, es decir, al período de la historia humana, y especialmente a lo que ha pasado en los dos últimos siglos.

La hipótesis enuncia que la carga genética que condiciona nuestro comportamiento se desarrolló como adaptación a los ambientes naturales ancestrales hace unos 200.000 años, y desde entonces evoluciona muy lentamente, de milenio en milenio. Sin embargo, el cambio sociocultural, promovido por la expansión de la especie y el aumento de la inteligencia social, se inició hace unos 10.000 años con la industria y la escritura, y desde entonces se expande exponencialmente, de día en día, lo cual genera un desajuste progresivo entre nuestra evolución biológica (la de los genes) y la evolución social (la de los memes o genes culturales). Entre ambos, genes y memes, está el cerebro, un órgano sensible y flexible, en constante interacción y remodelación, pero cuya estructura evoluciona tan lentamente como las demás partes del cuerpo, y lógicamente, le cuesta adaptarse. De este modo, las teorías evolucionistas explican por qué los seres humanos hemos llegado a sufrir esta epidemia de enfermedades de la opulencia, desde la obesidad y la arteriosclerosis al estrés y las depresiones. Los esquemas biológicos y mentales del

ser humano han de adaptarse a la realidad, y eso lleva su tiempo, pero la enorme velocidad de la vida humana hace que sea casi imposible, especialmente en los últimos siglos. Eso explica, al menos en parte, la enorme disociación entre la utilidad bioevolutiva de la obesidad humana ancestral y su inutilidad y rechazo social acorde con los gustos estéticos de los tiempos modernos. Los gustos han cambiado, pero no por un puro capricho esteticista, sino porque el rasgo ha perdido su valor bioevolutivo. En definitiva, se trata de la pérdida del valor biológico del rasgo obesidad. Todo en el ser humano, desde las uñas al cerebro, tiene como fin máximo la conservación de la vida, y, en consonancia con ello, se establece el valor bioevolutivo de cualquier comportamiento o rasgo. La obesidad ya no salva a nadie ni perpetúa la especie, ahora mata a las personas y aniquila la especie.

Ahora bien, si se fija, en esta ecuación bioevolutiva acabo de introducir un elemento nuevo, el cambio en los gustos estéticos. Esto seguramente no sucedía en la prehistoria, sino sólo cuando hemos desarrollado la cultura y el arte, y para explicar cómo ha sucedido este cambio recurriré de nuevo a Umberto Eco y su *Historia de la belleza*.

Simplemente con ojear su libro ya encontramos respuestas ilustradas a por qué y cuándo nos ha dejado de gustar la gordura. Uno va pasando las páginas y va descubriendo cómo los pintores y escultores plasman los modelos estéticos predominantes en cada época. Especialmente en sus primeras páginas, donde una galería de imágenes va recorriendo la historia del arte, desde la oronda y bellísima Venus de Willendorf (30.000 años a.C.) a las equilibradas estatuas griegas, a las rellenitas Venus renacentistas, las cloróticas mujeres del romanticismo y las anoréxicas modelos actuales. Este recorrido incluye figuras femeninas y masculinas, humanas y divinas, aristocráticas y plebeyas, desnudas y vestidas. En general se aprecia que la figura tiende a estilizarse con el paso de los siglos, pero ese efecto es mucho mayor en las mujeres que en los hombres, y mucho más acentuado en los últimos siglos que en los pretéritos. Me dirá que juzgar el cambio en las percepciones y gustos estéticos por un libro es una ligereza, y lo es, pero le propongo que haga usted lo mismo consultando cualquier enciclopedia de arte, y verá como el resultado es el mismo. Lo he hecho, y tras ojear enciclopedias, libros de arte, catálogos y webs de museos, etcétera, creo poder llegar a dos conclusiones. Primera, hay una clara disparidad entre los modelos estéticos masculinos, que tienden a cambiar poco, y los femeninos, que tienden a cambiar mucho. Y, segunda, la tendencia

global es hacia la estilización progresiva en ambos, pero con fluctuaciones según los tiempos. Analicemos ambas propuestas.

Primera: ¿a qué se debe esa gran disparidad entre ellos y ellas? En mi opinión, se debe a la evolución diferencial de sexo (reproductivo) y de género (social) de la especie humana. La obesidad femenina se relacionaba con mayor fecundidad y, por lo tanto, mayor probabilidad de selección hereditaria, mientras que en los machos el rasgo selectivo más potente era la musculación. La repartición ancestral de las tareas de género también se ajusta a este modelo: la caza y la agresividad en ellos, frente a la alimentación y el cuidado de las crías en ellas. Luego ellos musculitos y ellas obesas, menos en la actualidad.

Segunda: un hecho curioso, que se aprecia mucho más en las figuras femeninas que en las masculinas, es una gran oscilación en las preferencias estéticas. Así se suceden épocas de mayor gusto por las formas redondeadas u orondas, que prácticamente siempre coinciden con los períodos de mayor penuria y escasez, con otras de mayor gusto por la estilización y la delgadez, coincidiendo con épocas de mayor riqueza y abundancia. Esto, obviamente, no es una ley, es una tendencia que se aprecia sobre todo hasta mediados del siglo XX, con fluctuaciones significativas en la antigua Grecia y Roma, la Edad Media, el Renacimiento, la Ilustración, el romanticismo y la modernidad.

¿Y después qué? Para responder a esto, lo mejor es ojear las revistas de moda. Siempre que puedo las compro. Llevo haciéndolo desde la publicación de los primeros casos de compra compulsiva.³ En ellas he aprendido muchas cosas, como su enorme habilidad para crear preferencias estéticas y sus potentes trucos mercadotécnicos. Pues bien, en las últimas décadas, se puede observar que la figura se ha estilizado mucho más en las mujeres y musculado mucho más en los hombres que en todos los siglos anteriores. Pero, eso sí, las gordas y los gordos siempre son proscritos, es más, son expuestos como modelos de fealdad, enfermedad o estigma social. Esto tiene que ver con el hecho evidente de que desde mediados del siglo XX, sobre todo después de las grandes guerras, se ha producido un mayor incremento de riqueza global, de producción de recursos y de abundancia de alimentos que en todos los siglos anteriores. Según los expertos, esto se debe a la mejoría de las técnicas de cultivo y cría de animales, a los abonos y la mecanización agraria, a la fabricación artificial de alimentos y a las facilidades de mercantilización. Pero también está estrechamente relacionado con la

difusión de modelos estéticos generados por la industria de la moda, que empezó a globalizarse desde la introducción del *prêt-à-porter* en los años cincuenta en Francia.

En efecto, Coco Chanel y su gran invento proclamaban que por fin la moda podía estar al alcance de todas y todos. Había que crear, producir, vender, comprar, desechar, cambiar moda. La promoción del «lujo efímero» al alcance de todos. Los fabricantes con sus tejidos, los modistos con sus diseños, los tenderos con sus boutiques, hicieron de la moda una potente industria cuyo eje era y es el espejo. Y así, paso a paso, casi insensiblemente pero a ritmo progresivamente acelerado, los modelos estéticos fueron cambiando e imponiéndose a tenor del imperio de la moda. En consonancia con ello se promulgó y propagó el rechazo de la obesidad como algo antiestético e inadecuado para los tiempos modernos. Y de ahí se pasó velozmente a la moda de la delgadez extrema, a las modelos anoréxicas, y finalmente a las tímidas reacciones contra esa desmesura, ejemplarizadas por las propuestas saludables de la pasarela Cibeles.

Se dirá que esto no es del todo correcto, que el siglo XX y el mundo actual han estado y están llenos de lugares donde impera el hambre y la miseria, y donde la obesidad es un lujo imposible. Es cierto, pero también lo es que en esos lugares a nadie le gusta la imagen de la consunción y la flaqueza, pero tampoco les gustará la imagen de la obesidad excesiva. En medio del hambre y la miseria no hay lugar para la belleza anoréxica, ni hay revistas de moda, ni tampoco muchos espejos. Así pues, parece que se confirma la observación: cuanta más riqueza, más rechazo del «mono obeso»; cuanta más pobreza, más aceptación de la gordura.

Sin embargo, al menos en mi opinión, ni aun en esas situaciones la obesidad dejará de ser una de las mayores lacras estéticas de la humanidad. Si acaso es posible admitir que en los últimos años se está produciendo una inflexión en esta norma en los países ricos, relacionada con propuestas más saludables, que defienden las formas más redondeadas y razonablemente musculadas. Pero de lo que no cabe duda es de que la globalización informativa que propician las numerosas pantallas, los grandes espejos del mundo posmoderno, permite que los modelos estéticos lleguen a todos los rincones del mundo, y que su influencia sea tan potente que no es extraño que acabe habiendo modelos anoréxicas nacidas en los desiertos africanos o en la tundra siberiana.

Luego la norma se seguirá cumpliendo: cuantas más revistas, televisión e internet, mayor desdoro, baldón y estigma de la obesidad, y mayor admiración de la delgadez y la musculación. En resumen, cuantos más espejos, más rechazo de la obesidad, lo cual nos

obliga a plantearnos, sin demora, el tercer apartado de este capítulo: ¿qué se puede hacer?

Marta no es fea, pero sí obesa, aunque tampoco tanto, su IMC es igual que su edad, 31. Viene a la consulta porque está deprimida. Lo achaca a su trabajo: mucho estrés, mucha presión y poca vocación. Ha pensado en dejarlo. Pero tampoco encuentra ilusión en nada. Está triste, se agobia, se aburre y se precipita a la nevera. Pero eso sólo ocurre los fines de semana, cuando se queda en casa porque nadie la llama. A la tercera entrevista todo está claro, su problema es que no liga, y se siente desgraciada: «Soy gorda, y eso, por mucho que usted diga, es lo peor que puede ocurrirle a una chica».

Pobre Marta, ¿podemos ofrecerle alguna solución? Podríamos empezar por pedirle que adelgazara. Ya se sabe, muerto el perro se acabó la rabia. Pero me temo que esto sería muy poco eficaz y aún menos justo. Es como decirle a un depresivo que se anime. Si pudiera hacerlo no nos necesitaría. Aun así, parece necesario hacer algo en ese sentido, que ella perciba que sus intentos de adelgazar no son un fracaso tras otro, sino que representan un honrado esfuerzo por ser dueña de sí misma, por no disociarse de su cuerpo, por no hacer que la imagen del espejo sea su peor enemiga. Luego luchemos contra la obesidad, pero inteligentemente.

¡Que haga dieta!: «¿Dieta, yo?: si usted viera lo que como». Dieta es igual a restricción, mano dura, sufrimiento, prohibición y, a continuación, fracaso, luego depresión. Eso no. O te llevas bien con tu dieta o no servirá de nada. Por eso me ha parecido inteligentemente saludable la propuesta del doctor Campillo para que su «mono obeso» se sienta sano y feliz. Su dieta darwiniana es amable y evolutivamente saludable. Se basa en acomodar lo que comemos a lo que somos de acuerdo con lo que hemos heredado de nuestros ancestros, y cómo hemos evolucionado natural y culturalmente.

Se trataría de hacer una dieta compuesta por varios grupos de alimentos. Un 50 por ciento como si fuéramos *Ardipithecus ramidus*, es decir, frutas, lechugas, tomates, zanahorias, etcétera, repartidas en cinco o más comidas al día. Un 30 por ciento como los *Australopithecus afarensis*: patatas, habas, frutos secos... y algo de miel, huevos o peces. Un 20 por ciento como *Homo sapiens*: cereales, legumbres, leche... y un poco de vino o dulces para variar. Pero, eso sí, de todo poco, con espíritu apolíneo: «Nada en exceso».

Además, hay que aderezarlo todo con ejercicio físico moderado y regular, y con más calma y menos estrés, y si a pesar de todo no logramos vencer la báscula, a lo mejor es

que tenemos el metabolismo típico del fenotipo ahorrador, y en ese caso hemos de consultar con el médico. Hoy sabemos que la heredabilidad del peso y el tipo físico oscila entre el 49 y el 66 por ciento,⁴ en cuyo caso tendremos que aceptarlo con buen talante y someternos a tratamientos específicos bajo control médico.

Pero lo que nunca debemos hacer, jamás de los jamases, es hacer caso al chamán de turno, de la secta antiobesidad de moda, que nos propondrá dietas salvajes, antievolutivas y antisaludables, las cuales, además de ser peligrosas, no servirán de nada y propiciarán que al final nos sintamos fracasados y culpables incluso de los genes que nuestros padres nos han legado.

Una buena propuesta sería hacer una dieta saludablemente inteligente y divertida. Obviamente no es fácil, requiere un cierto aprendizaje y un gran compromiso. La propuesta que sugiero es bastante sutil, pero sin duda efectiva: aprender a comportarse como delgados para conseguir estar delgados. Pero, me dirá usted, ¿y eso cómo se hace?

En un estudio llevado a cabo en Australia⁵ se preguntó a 140 personas obesas que habían intentado numerosos métodos de adelgazamiento cuáles les habían resultado más efectivos y gratificantes. Los participantes apoyaron decididamente los métodos enfocados hacia el esfuerzo personal y los cambios en el estilo de vida, y menos los métodos invasivos, quirúrgicos, mediáticos y comerciales, centrados en la pérdida de peso. Éstos les resultaron estigmatizadores, estresantes y poco compensadores del esfuerzo realizado. En otro estudio hecho en Estados Unidos,⁶ 75 mujeres con obesidad grave participaron en un programa de ejercicio físico regular. El resultado fue muy favorable, aunque el ejercicio no era muy intenso y el gasto de energía sólo explicaba el 17 por ciento de la pérdida de peso. Cuando se analizaron los datos más detenidamente, se vio que lo que realmente adelgazaba era que se sentían mejor, menos tristes, más satisfechas consigo mismas y más comprometidas con sus objetivos. Era el cambio en el estilo de vida, la motivación y el aprendizaje lo que de verdad les hacía perder peso y, sobre todo, que se llevaran mejor con sus espejos. Es decir: aprender a comportarse como personas delgadas para conseguir sentirse delgadas.

Podría citar decenas de artículos similares, pero sería simple erudición de internet, que cualquiera puede hacer. La conclusión a la que llegaría es que realmente sí se puede aprender a cambiar de estilo de vida, a ser una mezcla de australopitecos y cromañones en un mundo sapiens. Incluso es posible aprender a comportarse como un saludable y feliz «mono obeso» en medio del bufet libre de la opulencia. Pero lo que no es posible es

comportarse como un glotón, holgazán e indulgente *Homo sapiens*, y pretender ser delgado, sano y feliz como un mono sabio. Obviamente, modificar el estilo de vida y la forma de ser no es fácil, ya que, además de esfuerzo, voluntad e inteligencia, requiere cambiar lo que más nos gusta a los seres humanos: nuestras propias rutinas. Por eso se necesita ayuda.

Una de esas ayudas es la psicoterapia. Hay numerosos libros y autores que abordan este tema. Evitaré de nuevo la erudición, e iré al grano: primero, no hay ninguna psicoterapia antiobesidad específica. Segundo, todas las psicoterapias se basan en el uso de la palabra para modificar ideas, sentimientos y conductas inadecuados. Tercero, a todas las personas obesas les puede ser útil recibir un apoyo psicoterapéutico reglado, ya que todas tienen problemas psicológicos que son causa o consecuencia de la propia obesidad. Y cuarto, se han intentado y propuesto muchos métodos, con diferentes fundamentos teóricos y resultados prácticos, pero ninguno es regalado ni infalible.

Por ejemplo, el psicoanálisis sugiere que la obesidad se debe a conflictos inconscientes reprimidos, o a dramas familiares ocultos, que hay que desvelar y resolver. O también a que hay un yo frágil, o escasamente desarrollado —sin «cristalizar»— (recuerde la importancia que se ha dado al espejo para el desarrollo del «yo»), que hay que fortalecer con mecanismos de defensa seguros y eficaces contra el autocastigo, el decaimiento y la autoindulgencia. Como se ve, teorías muy sugestivas, pero de dudosa utilidad práctica.

También hay métodos basados en los sistemas de comunicación, como la programación neurolingüística y la terapia interpersonal, que teorizan que la obesidad se debe a conflictos «interpersonales», relacionales y familiares que contribuyen a que las personas se comporten como obesas, y que dificultan la adopción de costumbres saludables.

Otros métodos abogan por que la persona logre abordar su obesidad como algo dependiente de sí misma, tanto de sus causas como de sus consecuencias, y que sea autosuficiente y firme al enfrentarse a ella mediante estrategias voluntariosas pero con un sentido, con una finalidad, no sólo con mucha tenacidad.

Pero sin duda los métodos más recomendados son los cognitivoconductuales, que conjeturan que las personas adoptan formas de pensar, sentir y actuar anómalas, que contribuyen a causar y mantener el sobrepeso, al tiempo que a obstaculizar las soluciones. Estas técnicas tratan de modificar creencias erróneas, sentimientos distorsionados y conductas inadecuadas mediante métodos como autorregistros de

actividad, planeamiento de objetivos, instrucciones y estrategias, evaluación de los logros conseguidos, etcétera. Sin duda son las terapias más pragmáticas y efectivas, ya que no dependen tanto de una teoría como de cambios realistas y factibles en las actitudes y comportamientos. Además, son un complemento perfecto para las demás medidas médicas, higiénicas o deportivas que se instauren.

Pero si en algo convergen todas las psicoterapias es en que deben proveer de ideas, tácticas, sentimientos y trucos para ayudarse a uno mismo a comportarse, contemplarse y sentirse como un «homo delgado». No hay que olvidar que si en algo coincidimos los seres humanos es en que somos animales de costumbres, de rutinas, y una de las peores es la de comer todos los días, pues, como bien dijo George Bernard Shaw,⁷ no hay amor más sincero que el amor por la comida. Por ello, sin verdadera autoimplicación, sin verdadero compromiso en el cambio de estilo de vida, casi nada sirve de nada. Ya lo he dicho al principio del capítulo: «No se está gordo, se es gordo».

Ahora bien, no conviene confundirse, ni desesperarse, pues, como también se ha dicho, se puede ser gordo y ser sano, feliz y, por supuesto, buena persona. De hecho, el estereotipo clásico de gordo feliz y bondadoso tiene mucho de realidad. Y si no que se lo pregunten a Sancho Panza. Lo cual, desgraciadamente, no evita que muchas personas obesas se sientan mal consigo mismas, se consideren culpables, débiles e indulgentes, y se auto-flagelen continuamente, ya que sus pensamientos se ven reforzados por esta sociedad hipócrita que causa la obesidad y luego la margina y desprecia.

Estamos hablando del estigma de ser gordo, que es, junto con el de estar loco, uno de los más extendidos e injustos de la humanidad moderna. Este estigma es común a todos, desde los niños en la escuela, a las familias en la intimidad, o los médicos en las consultas. Es dramático, difícilmente soportable para el que lo sufre, y además debilita la voluntad y la capacidad para enfrentarse a la obesidad y seguir las pautas saludables. Hay numerosos estudios que lo atestiguan al tiempo que sugieren medidas para vencerlo, que incluyen cambios en las creencias, en el lenguaje, en los estereotipos sociales, en la publicidad o la moda. Pero la lucha contra esta discriminación no es sencilla; de hecho, de momento va perdiendo, y en gran parte se debe a que, como el lector bien sabe, vivimos en una sociedad llena de espejos.

Así pues, para concluir con una idea algo más optimista, podríamos decir, parafraseando a Tomás Moro, que bienaventurados los que no hacen caso a sus espejos, porque ellos podrán comer felizmente.

¿Es la fealdad una enfermedad?

¿Recuerda el cuento de Blancanieves? ¿Realmente la madrastra era tan fea y tan mala?, ¿o acaso padecía el síndrome del espejo? Puede que tuviese una nariz poco agraciada, o que su piel fuera más morena de lo que se estilaba en su época, y que fuera una envidiosa, pero aun así hay que ver lo que sufriría la pobre teniendo a su lado a la impecable Blancanieves.

Nieves tiene veintidós años, pero nunca ríe, ni sueña, ni se relaja cuando la besa su novio. Es enfermera y está contenta con su profesión, pese a que trabaja en turno de noche en una clínica oscura. Ella dice que en el fondo lo prefiere, pues tiene pánico a la luz del día, aunque en realidad lo que no soporta es que la miren y vean su piel tan blanca: «No me lo puedo quitar de la cabeza, aunque hago de todo para no pensar en ello. Estoy tan blanca que no me atrevo a salir, ni a ponerme manga corta, ni escote, para que no me vean la piel». Por eso hace una vida extraña, duerme de día, apenas sale a la calle, se viste con ropas que le cubren todo el cuerpo, se maquilla en exceso, se aplica bronceadores y siempre que puede se da rayos UVA. Sueña con irse a vivir al sur, al sol, para estar siempre morena. Pero, sobre todo, odia a su espejo. Vino a la consulta porque su novio amenazó con dejarla, aunque a ella en el fondo tampoco le importaría mucho, así evitaría tener que salir y llevarse malos ratos.

¿Qué le pasa a Nieves? ¿Está enferma? Yo creo que sí, tiene fobia al color de su piel y pánico a su espejo, aunque realmente es alta, guapa y no me pareció tan blanca cuando la vi en la consulta. Le diagnosticué «dismorfofobia», una enfermedad rara que consiste en sentirse horriblemente fea sin que haya ninguna anomalía, deformación o rasgo que lo justifique. En su caso se concita además otra cuestión muy moderna: la obsesión por estar morenos. Hay casos tan graves que se ha llegado a considerar una enfermedad, la «tanorexia»,¹ una adicción a la «morenidad» que requiere tratamiento psiquiátrico.

En definitiva, Nieves padece lo que se ha llamado coloquialmente «fealdad imaginaria», también llamado, erróneamente, síndrome de Tersites, en referencia al personaje de la *Iliada* (canto II, 211), que: «Fue el hombre más feo que llegó a Troya, pues era bizco y cojo de un pie; sus hombros corcovados se contraían sobre el pecho, y tenía la cabeza puntiaguda y cubierta por rala cabellera». Pero a él le importaba poco, ya que sabía defenderse con una labia hiriente y obscena, por lo que Ulises le increpaba: «¡Tersites parlero! Aunque seas orador fecundo, calla y no quieras disputar con los reyes. No creo que haya un hombre peor que tú entre cuantos han venido a Ilión con los

átridas». Así pues, no estaba enfermo por muy feo que fuese. Y, además, era mala persona. Feo y malo, luego indeseable.

Pero Nieves sí está enferma, se siente la mujer más fea del mundo, está obsesionada, sufre tanto que no dudaría en cambiarse por Tersites, que fue abandonado por sus compañeros en una isla del Egeo, así se pondría morenísima, como esas mujeres tanoréxicas de nuestras playas que a buen seguro se parecen a otra de las feas oficiales de la historia, una tal Dismorphia, que, según Herodoto, era la mujer más fea de Esparta.²

En el lado contrario de Nieves tendríamos a Michael Jackson, que odiaba su negritud y su nariz, lo que le generaba enormes sufrimientos y angustias, y le obligaba a someterse a manipulaciones y tratamientos que acabaron con su vida. ¿Quién mató a Michael?:³ la civilización de los espejos. Vivir en el escaparate es arriesgado, fatigoso, extenuante, y él era un símbolo de los males de ese espejismo global que compromete la vida de tantos seres humanos inseguros, débiles, desconcertados. Quizá si hubiese tenido un buen psiquiatra de cabecera, las cosas habrían sido diferentes. Le habría diagnosticado y tratado adecuadamente, con antidepresivos y psicoterapia, y sin tantos sedantes y psicocósmica. Y es que los genios sufren mucho, y mueren jóvenes, y tienen demasiados espejos.

Pero hablemos un momento de esta cruel enfermedad, oficialmente denominada «trastorno dismórfico corporal».⁴ La primera descripción la hizo en 1886 Enrico Morselli, un psiquiatra italiano interesado por la filosofía y la antropología, respecto de algunos pacientes de su consulta privada que desarrollaban la idea fija, exagerada e irrefutable de padecer alguna deformidad física (*dismorphia*). Desde entonces la enfermedad se ha extendido mucho. Se estima que ahora afecta al 1-2 por ciento de la población, hombres y mujeres por igual, generalmente jóvenes y de clase social media-alta. Muchos casos empiezan como preocupaciones leves por algún «defectillo», y acaban siendo muy graves, hasta el punto de complicarse con fobias, obsesiones, depresiones, abuso de sustancias y suicidio. Las zonas del cuerpo que más preocupan estéticamente son la piel, el cabello, la nariz, los dedos de los pies, el abdomen, los senos, los ojos, los muslos y los dientes. Y las quejas son de lo más variopintas que uno pueda imaginar. El problema, lejos de ser un mero asunto estético, con frecuencia es tan grave que compromete seriamente las relaciones, el trabajo o la salud física y mental de las personas afectadas. Y el tratamiento siempre es complejo, se debe basar en una

combinación de psicoterapia y psicofármacos, y no en medidas meramente cosméticas, como desgraciadamente sucede en muchos casos, que empiezan por ocultarse, luego operarse y finalmente acaban en el psiquiatra, cuando lo correcto habría sido el camino contrario.⁵

Ahora bien, la importancia real de esta enfermedad no es sanitaria; de hecho, no se atienden tantos casos en los servicios de salud mental como correspondería de acuerdo con su incidencia en la población general, pues muchas de las personas afectadas rechazan la intervención psicológica o psiquiátrica. Están absolutamente convencidas de que su problema es estético, no mental. La verdadera relevancia de este trastorno es social, ya que hay muchas personas afectadas por formas menores de la enfermedad, por complejos de fealdad más o menos graves, por malestares estéticos más o menos justificados, pero que las hacen sufrir mucho, que comprometen sus vidas o que las impulsan a buscar remedios milagrosos para «defectillos» por otro lado intrascendentes. Este enorme grupo de personas afectadas son la base oculta de un iceberg de proporciones difícilmente calculables, pero que llenan las innumerables consultas, agencias o corporaciones estéticas.

Pero para entender este problema es importante saber cómo se llega a padecerlo, y para eso es muy útil recurrir a los autores clásicos. Estos autores lo denominaban «dismorfestesia», que significa algo así como inconformidad y disgusto con la propia imagen, independientemente de cómo sea ésta. El problema suele originarse en la adolescencia, cuando el espejo es más peligroso que nunca, y su evolución depende más de la maduración de la personalidad y de las condiciones familiares y sociales que rodeen a esos jóvenes que de los cambios estéticos propios de la edad. Cuando en un adolescente aparecen preocupaciones excesivas por la imagen, que se acentúan por una presión familiar o social inadecuada, lo que empieza siendo un episodio anecdótico acaba convirtiéndose en una verdadera enfermedad, una dismorfofobia grave con mal pronóstico.

En efecto, muchas de estas personas, influidas por las presiones psico-socio-estéticas de sus entornos, acaban padeciendo verdaderas obsesiones con sus cuerpos, sometidas a tratamientos cosméticos no siempre seguros o cirugías innecesarias e inútiles. Y, lo que es peor, casi siempre acaban estrellándose contra sus espejos. De hecho, podríamos decir que hay tres tipos de personas con dismorfestias. Las que no se despegan de sus espejos, mirándose y remirándose de forma ritualizada, compulsiva e inevitable; éstas

tienen mal pronóstico. Las que les tienen pavor (la fobia a los espejos se denomina «eisoptrofobia») y tratan a toda costa de evitar cualquier superficie reflectante; éstas lo tienen realmente difícil en un mundo tan acristalado como el nuestro. Y las que poco a poco aprenden a pasar por los espejos sin detenerse demasiado en ellos; éstas pueden considerarse bienaventuradas, pues, más o menos guapas, podrán ser felices.

Una de las preguntas que más nos hacen los padres y familiares de estas personas, mucho más que ellas mismas, es cómo han podido llegar a desarrollar un complejo tan obsesivo sin tener motivos estéticos realmente graves que lo justifiquen. Cuando indagamos en sus vidas con frecuencia encontramos que desde pequeños han tenido una relación intensa con la imagen, la apariencia y la ostentación de la belleza. Muchos también han sufrido bromas o críticas excesivas por motivos estéticos menores, y otros han pasado por fracasos emocionales que les han hecho sentirse rechazados, o al menos no deseados, sexual y amorosamente. La mezcla de la crianza en un entorno superpreocupado por la belleza, junto con el hecho de ser víctima de críticas o burlas por problemas estéticos, es un cóctel peligrosísimo. Hay varios estudios realizados en consultas de cirujanos plásticos que demuestran que las personas que buscan operarse de la nariz o los pechos tienen más anomalías estéticas que lo esperable para la población general, lo cual es lógico, pero también aseguran que esas anomalías no fueron determinantes en la decisión de operarse, lo que realmente las impulsó y decidió a hacerlo fue que sufrían más problemas psicológicos y de personalidad que el resto.⁶ La suma de problemas estéticos menores, presiones sociales inadecuadas y personalidad inmadura hace que la autoevaluación física sea distorsionada y peyorativa, y que la persona acabe en la consulta del cirujano primero, y del psiquiatra después. De hecho, la imagen mental que tenemos de nuestro aspecto físico casi nunca coincide con la realidad. Un curioso estudio realizado por la revista *Psychologies* (febrero de 2007), comparando los autorretratos hechos con el programa que usa la policía para reconocer delincuentes con las fotografías de esas mismas personas, lo puso de manifiesto de forma gráfica. Algunas se ven peor y otras mejor de lo que son, pero nunca se ven iguales, ni siquiera parecidas. Y es que los espejos, como bien sabemos, nunca mienten y casi siempre decepcionan, sobre todo a los más débiles e inseguros.

Otro tema clave es cómo evoluciona y acaba este problema. Para resumir, diré que si padeces cualquier grado de este complejo de fealdad, desde los más leves (dismorfestias) a los más graves (dismorfofobias), y no logras librarte de la influencia

maligna de tus múltiples espejos, acabarás mal: mal tratado, mal operado y mal física y mentalmente. Ahora bien, lo dicho no significa que si padeces alguna deformidad objetiva, y estás bien de la cabeza, y seguro de ti mismo, no te beneficies de los tratamientos estéticos. Esto también se ha demostrado en estudios rigurosos, pero la condición necesaria para ello es llevarte bien contigo mismo y con tus espejos. Si no es así, mejor no te operes.

Pero, como se ha dicho, más que la enfermedad de unas pocas personas, nos importa esa especie de patología psico-socio-estética que padece el mundo moderno. La mayoría no somos tan guapos ni tan feos, pero la mayoría nos sentimos más feos que los demás. El problema es cómo hemos llegado a esa situación, qué sucede en nuestra sociedad para que la belleza sea un bien tan estimable y necesario, y la fealdad tan temida y denigrada. Obviamente, belleza y fealdad siempre han existido y siempre han sido cualidades comparativas, pero nunca hemos tenido tantas oportunidades de compararnos con los demás como ahora.

Veamos algunos ejemplos que apoyan este argumento. En la página web de una conocida corporación de servicios dermoestéticos se leía: «El descontento con la propia imagen física genera [...] disminución de la autoestima, ansiedad, depresión y trastornos alimenticios». Y no queda ahí la cosa, hay estudios que dicen que los hombres más altos tienen mejores puestos de trabajo y ganan más dinero; un simple centímetro más de estatura se asocia a un 8 por ciento de aumento de sueldo.⁷ Otro estudio norteamericano demostró que las mujeres obesas ganaban un 5 por ciento menos que las delgadas, y en los hombres la diferencia llegaba hasta el 10 por ciento. Y, finalmente, un riguroso estudio sueco⁸ comprobó —y no es broma— que las personas más bajas tienen mayor riesgo de suicidio.

Éstos son los principales problemas que aborda este libro, y para reflexionar sobre ellos, y buscar respuestas más atinadas a estas complejas cuestiones, volveré a pedirle ayuda a Umberto Eco, quien tras su admirable *Historia de la belleza* se atrevió a plantearse un reto mucho más complejo, indagar en la *Historia de la fealdad*.⁹

Para Eco, la fealdad es tan sustancial en el desarrollo de la sociedad y la cultura como la belleza, pero mientras que ésta ha sido muy analizada y definida, aquélla siempre ha sido la hermana pobre de la pareja. Tanta es la carencia que se diría que fealdad es simplemente ausencia de belleza, pero en realidad la fealdad tiene sus propios atributos. Digamos que a lo largo de la historia los cánones de belleza han cambiado y la fealdad ha

tenido que acomodarse a ellos. Sin embargo, la fealdad siempre ha tenido un componente extraño y fascinante, siempre ha atraído a una parte de la humanidad, al tiempo que ha sido rechazada, temida u odiada por la otra. Lo bello se admira, lo feo fascina, abre las puertas de lo numinoso, lo monstruoso, lo mágico. Pero siempre lo hace desde la vertiente negativa de las emociones, de ahí que se asocie al miedo, al asco, la obscenidad, el pecado o la muerte. El libro de Eco aporta una galería de adefesios, monstruos, deformidades, caricaturas, y también de lugares y hechos portentosos, burlescos e inhóspitos relacionados con la fealdad. Desde el origen de los mitos hasta el final de las vanguardias, lo feo y lo extraordinario han viajado juntos. Pero sólo en determinados momentos, lugares, grupos o corrientes artísticas lo feo ha sido admirado, deseado y atesorado. Y, aun así, la mayor parte de la humanidad estaría dispuesta a prescindir de lo feo sin ningún duelo. Por ejemplo, en la modernidad conceptos como lo kitsch o lo camp, que tanto admiran algunos, concitan el rechazo de la mayoría. Estos argumentos conforman la tesis central de Eco: la fealdad se construye atendiendo no a criterios estéticos, sino a consideraciones culturales y sociales propias de cada momento histórico, pero la fealdad siempre mantiene relaciones con la valoración social negativa, presente en sinonimias como abominable, asqueroso, deforme, desagradable, desfigurado, enojoso, grotesco, horrendo, horripilante, indecente, inmundo, odioso, obsceno, repelente, sucio, etcétera. Por eso resulta tan difícil cambiar la opinión de las personas sobre ella, pese a que las revoluciones estéticas hayan permitido que ciertos tipos de fealdad alcancen altas cotas de valoración mercantil. Aun así, para la inmensa mayoría lo bonito es bueno, luego deseable, pero caro, y lo feo es malo, luego indeseable, y por lo tanto barato, y como la sociedad actual es la del hipermercado global, estas valoraciones también cotizan en la bolsa de la vida.

La historia está llena de ejemplos que permiten entender cómo se ha evolucionado desde el rechazo de lo feo por sus relaciones con lo fantástico, tenebroso o diabólico, a su depreciación estética, mercantil y social. Del feo luego malo de Tersites, se pasó al feo infeliz de la mano de Oscar Wilde (*El retrato de Dorian Gray*), Mary Shelley (*Frankenstein*), y otros románticos y modernistas, y ha acabado siendo un lema típico de la posmodernidad. En esos personajes y sucesos se unen lo feo con lo malo, lo infeliz, y acaban en lo dañino, peligroso o morboso. Es más, como afirma el vehemente Nietzsche: «Lo feo se entiende como señal y síntoma de degeneración [...] indicio de agotamiento, de pesadez, de senilidad, de fatiga [...] sobre todo, el olor, el color, la forma de la

disolución, de la descomposición [...] todo esto provoca una reacción idéntica, el juicio de valor “feo”». ¹⁰

Así pues, la fealdad es definida en relación con un modelo específico, una forma de percepción y valoración propia de cada época o cultura, pero con un componente universal e intemporal. La fealdad siempre genera miedo y rechazo, y siempre proyecta un sentimiento de animadversión, cuando no odio, del que la percibe y juzga sobre lo percibido y juzgado, sea cosa o persona, sea ajeno o propio.

Pero ¿acaso los humanos actuales nos observamos y juzgamos más que nuestros predecesores? Puede que sí, ya que nos miramos constantemente en los múltiples espejos públicos y privados, esperando encontrar una imagen coincidente con la idealizada por la cultura y la sociedad actuales. Mas los espejos están llenos de sorpresas. Cuando la imagen que nos devuelven no se acomoda a la de la belleza aceptada, cuando se aproxima a la fealdad pública, la juzgamos y denostamos, y puesto que somos nosotros mismos los que nos evaluamos, es inevitable la peor de las sanciones; no hay peor juez que uno mismo, el único al que no es posible mentir, ni engañar, ni sobornar, y la condena siempre es al ostracismo en la isla de Tersites.

Y es que, como dice un buen amigo, «el que nace feo y pobre, con el tiempo será el doble», pues en esta sociedad «piloréxica», con tantos espejos y especulaciones, ser o simplemente creerse feo es fatal para la autoestima, la salud, la economía y la felicidad. O, coincidiendo con el título del capítulo, en este ambiente la fealdad sí es una enfermedad.

Dicen que eso fue lo que le pasó a Francisco Picio, el hombre más feo de la historia de España, un granadino que fue erróneamente condenado a muerte y, estando en capilla, recibió el indulto, pero su angustia había sido tan intensa que se le cayó el pelo, se le deformó la cara y el cuerpo, y acabó siendo un ser abominable, rechazado por todos, incluso por la madre Iglesia, por lo que tuvo que huir a los montes, esconderse y malvivir miserablemente hasta morir de pura fealdad.

Por último, y para acabar este triste capítulo con una nota de optimismo, nos preguntaremos: ¿se puede hacer algo? Por supuesto, podemos empezar por romper todos los espejos, aunque ésa no es una buena solución: ¡se reproducen!

También podemos aceptar que la belleza y la fealdad son relativas, que nadie es perfecto, y que incluso las personas más bellas del mundo se ven afectadas por esta cruel enfermedad social comparativa. Acabo de oír en un programa de telebasura que una

famosa y bellísima periodista se ha operado de «las tetas». Pero, señora, si su belleza ilustra el mundo, ¿cómo ha podido hacerse eso a sí misma? Sencillo: es una víctima de los espejos. Tal vez debería haber hecho más caso a sus seres queridos, a sus admiradores, y menos a sus asesores de imagen, que son sabios en sacarle rendimiento económico a las más mínimas imperfecciones.

Quizá podría haberse fijado más en los atributos interiores y menos en el envase. No centrar en la estética todas sus aspiraciones. Dedicar más esfuerzo a enriquecerse personal, profesional y emocionalmente. Aprovechar mejor sus múltiples opciones, sus relaciones, sus dotes creativas, por mínimas que sean. Prepararse mejor para el futuro imperfecto, y dedicarle menos esfuerzo a la lujorexia efímera. Leer más y especular menos. Y sin duda aprender de las personas sabias, como Eduardo Galeano: «Estamos en plena cultura del envase. El contrato de matrimonio importa más que el amor, el funeral más que el muerto, la ropa más que el cuerpo, la psicoterapia más que la conversación y la misa más que Dios».¹¹ Qué tino, ¿verdad?

Todo esto se puede hacer si tu problema es que eres más o menos normal, con algún que otro defectillo, con alguna que otra preocupación estética, pero sin graves complejos de fealdad. Ahora bien, si lo que pasa es que sufres una dismorfofobia en toda regla, mejor que hagas lo que te digan tu psiquiatra y tu psicólogo, no sea que acabes como Michael Jackson. Pero de todo ello hablaré más detenidamente en el último capítulo del libro, dedicado a la búsqueda de soluciones.

Mientras tanto, aceptemos lo que la historia nos enseña, que los espejos están llenos de gente seria, de asuntos graves, de miradas circunspectas, y que no conviene hacerles demasiado caso, pues todos tienen algo de equívoco, de irónico, de humorístico. Todos mienten y casi siempre nos engañan. Es mucho más fiable la piedad risueña de la madre que ama a su hijo por muy feo que sea. Su amor nos enseña que aun en las peores circunstancias cabe recurrir al humor, como nos enseñó Groucho Marx: «La risa es como la aspirina, pero dos veces más rápida».

Herederas de Sissi

Sissi era la segunda de cinco hermanas que a menudo se disputaban los novios. Según dicen no era la más bella, aunque sí la más lista, activa y hábil para las relaciones cortesanías. Pero tenía una pésima relación con los espejos. Por eso acabó enferma, adicta a varias drogas, al ejercicio físico y muy deteriorada mental y físicamente. Sin embargo, Sissi no murió de eso, fue asesinada en 1898, a los sesenta años de edad, por un anarquista que cuando se enteró de que había matado a una mujer muy desgraciada dijo al juez: «Yo creía haber matado a una persona que vivía en una felicidad insolente».

Pocos años antes, en 1869, Iginio Ugo Tarchetti escribió su novela *Fosca*, cuyos protagonistas son un guapo y galante oficial del ejército y una mujer extremadamente fea y neurótica:

¡Dios!, ¡cómo expresar con palabras la fealdad horrenda de aquella mujer! [...] No era fea tanto por defectos de naturaleza [...] como por una delgadez excesiva, diría que casi inconcebible. [...] Con un pequeño esfuerzo de imaginación se podía entrever el esqueleto; los pómulos y los huesos de las sienes sobresalían terriblemente, la exigüidad de su cuello contrastaba vivamente con el gran tamaño de su cabeza, cuya desproporción aumentaba aún más una rica mata de cabellos negros. [...] Toda su vida residía en aquellos ojos intensamente negros [...] de una belleza sorprendente. [...]

«Tú no sabes lo que significa para una mujer no ser bella. Para nosotros la belleza lo es todo [...] la existencia de una mujer fea se convierte en la más terrible y más angustiosa de las torturas. [...] Yo he padecido esa tortura en toda su extensión; yo, más que muchas otras infelices, porque mi sensibilidad era todavía más monstruosa que mi fealdad. [...] Si supieses cómo me he odiado a mí misma, cómo he odiado mi fealdad...»

Sobran los comentarios. Ambas mujeres tenían problemas con sus espejos. Pero ¿qué ocurriría hoy día con ellas? ¿Serían anoréxicas? ¿Serían bulímicas? ¿Se operarían? Dicen que Sissi fue la primera princesa anoréxica, luego ha habido más, y sigue habiéndolas, sobre todo entre la aristocracia de las pasarelas, por mucho que le pese a la Cibeles.

Pero no sólo las hay ahí, la anorexia ya no es una enfermedad elitista. También las jóvenes de clases inferiores la padecen, y las mujeres de cierta edad e incluso los chicos, y no hay país ni cultura que se libre. De hecho, tanto expertos como profanos aseguran que estamos ante una verdadera epidemia de trastornos de la conducta alimentaria (TCA), y lo achacan a los espejos mediáticos, a las múltiples pantallas y escaparates que

nos rodean, y a que a través de ellos las costumbres, modas y tendencias llegan a todos los rincones del mundo.

Pero ¿eso es cierto?, ¿o es tan sólo otro modismo al gusto de los tiempos? En todo caso, lo que sí sabemos es que la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, el trastorno por atracón y otros desórdenes relacionados son alteraciones del comportamiento humano que con frecuencia alcanzan la categoría de enfermedades, aunque quizá haya muchos casos que estén en el límite entre la patología y la exageración de conductas contagiosas.

Pero, dado que éste no es un libro de medicina, no abordaré los aspectos sanitarios de estos trastornos, como la epidemiología, los síntomas, los subtipos clínicos, el tratamiento o el pronóstico. Todo eso está en miles de libros estupendos y el lector lo puede encontrar gratis en internet, aunque no todo sea fiable.

En su lugar me centraré en analizar críticamente qué son realmente estos trastornos, con qué causas o condicionantes se relacionan, qué tienen que ver con eso que venimos llamando el síndrome del espejo, y si, de paso, conseguimos sacar algo en claro para mejorar su prevención o aliviar sus nefastas consecuencias, mejor que mejor.

En la actualidad, lo más habitual, lo más sencillo, es culpar de todo a la televisión, a la moda, a la publicidad, pero también es lo más inútil. Muchos políticos, periodistas, famosos y afectados llevan años haciéndolo. Ése es uno de los lugares comunes de nuestra opulenta sociedad. Sin embargo, casi nadie, casi nunca, se ha preguntado si tal relación es cierta o si tan sólo es otra excusa colectiva para aliviar nuestros sentimientos de culpa, y de paso aprovechar para echarles la culpa a agentes sin capacidad de interlocución, como los *mass media* o la estética imperante.

En todo caso, lo que sí se ha mantenido estable es la idea de clasificar estos problemas como «trastornos de la alimentación», aunque en realidad los expertos aseguran que son desórdenes del comportamiento humano bastante más complejos que el simple mal uso del plato y la cuchara. Y, por lo tanto, para resolver todas estas controversias y dudas, lo más conveniente es contemplar el problema con cierta perspectiva histórica y multidisciplinar.

A finales del siglo XVII, cuando se describieron los primeros casos de estas enfermedades, se creía que el origen estaba en alguna patología somática o nutricional. Posteriormente, ya en pleno siglo XX y gracias al desarrollo de la psicología y el psicoanálisis, se pensó que se debían a problemas psicosexuales, o a comportamientos histéricos o neuróticos causados por conflictos emocionales precoces. Los dos modelos

están superados en la actualidad, aunque ambos sean útiles para explicar algunos de los síntomas que se observan en estas patologías, o el origen de algunos casos concretos.

En las últimas décadas se han propuesto otros dos modelos conceptuales más avanzados, más prácticos y menos teóricos.

El primero cobró vigencia a partir de las teorías sistémicas, que relacionan los TCA con anomalías en el funcionamiento del «sistema» familiar. La idea es que hay familias que tienen una estructura y relaciones que las hacen proclives a la aparición de casos patológicos. Se trataría de familias con problemas de organización, con roles paternofiliales desequilibrados, con normas de convivencia laxas, con críticas excesivas de las personas afectadas, o con tolerancias cobardes de los síntomas anómalos. Asimismo, se observan en ellas patrones desordenados de las costumbres alimentarias: no desayunan, ni comen, ni cenan juntos, o lo hacen de forma desordenada, caótica, sin reglas ni normas. Por último, entre sus miembros siempre hay alguna o varias personas que le dan una importancia desmedida a la estética, a la moda, a los espejos.

El segundo modelo se ha basado en la observación de que estas personas siempre padecen alguna alteración en la autopercepción física, un conflicto con su imagen corporal, lo que en cierto modo vendría a ser el núcleo de esto que venimos denominando síndrome del espejo. Valga como muestra que una de las webs sobre TCA más consultadas es [lespejo1000ventanas](#),¹ y hay miles similares. Sin embargo, la tentadora claridad de este modelo no resuelve los complejos interrogantes que plantean estas enfermedades, ya que de momento apenas sabemos por qué se producen dichas distorsiones perceptivas, y aún menos cómo resolverlas.

Pero, como he dicho, hay miles y miles de libros, congresos, expertos, sociedades, webs... que se ocupan de ello con precisión y rigor, aunque casi todos pecan de reiterativos y aburridos. Por eso reconozco el esfuerzo de los doctores Luis Ferrer y Carlos Castro, con el atrevido y lúcido planteamiento que hacen en su libro *Las fronteras del enigma*.²

Imitando su estilo, podríamos comenzar por enumerar las cosas que sabemos y las que no sabemos de los TCA. Por ejemplo, sabemos que ahora hay muchos más casos que antes, pero no sabemos bien cuántos son reales y cuántos son simples imitaciones de lo que vemos en la televisión. También sabemos que afectan sobre todo a mujeres jóvenes, pero no sabemos bien por qué esa disparidad de sexos y edades. Asimismo, sabemos que tienen muchas relaciones con otras patologías de la adolescencia, pero no sabemos si ésta

tiene alguna relación causal o simplemente es el lapso temporal en que acontecen. Igualmente sabemos que implican un grave deterioro personal, familiar y social, y que muchas conllevan riesgo vital, pero no sabemos bien cómo controlar su evolución y desenlace. Y, finalmente, se preconizan muchas modalidades de tratamiento, pero no sabemos hasta qué punto resuelven estas enfermedades, o simplemente las atenúan o disimulan. En otras palabras, sabemos casi tanto como ignoramos.

Así que dejemos a los expertos con sus sesudas investigaciones, y veamos qué podemos decirles a esas personas o familias afectadas a fin de ayudarlas a comprender qué ha pasado en sus vidas para llegar a padecer esta especie de maldición moderna que tanto las hace sufrir. Para lograrlo, lo mejor sería proponer un modelo global de los TCA que permita comprender de forma sencilla cómo son estos trastornos y cómo son las personas que los padecen.

Obviamente, el empeño no es simple, ya que en los TCA se han aducido desde causas tan biológicas como una deficiencia de zinc a otras tan sociales como la moda. Por eso mismo, con frecuencia se suelen esgrimir modelos multicausales, multifactoriales, etcétera, y, cuando eso ocurre en medicina, es que no sabemos bien por qué se producen, y, por lo tanto, no estamos seguros de cómo prevenirlos y tratarlos.

Una de las cosas que mejor sabemos de los TCA es que en las familias en las que hay un caso es más probable que haya otros, aunque no sabemos si eso se debe a la herencia genética o a la educación. Se han identificado muchos genes candidatos a estar implicados en el desarrollo de estos trastornos, pero no hay ninguno en concreto que determine claramente su aparición.

Otra teoría plausible es que haya alguna relación entre estos trastornos y alteraciones endocrinas, sobre todo de las hormonas sexuales, las tiroideas, la hormona del crecimiento, el cortisol, la insulina, la melatonina o la leptina. Sobre esta última abundan las informaciones que la implican directa o indirectamente en los TCA, ya que es una especie de intermediario que interviene en la regulación del apetito, el almacenamiento de grasa o el desarrollo puberal, y se ha visto que hay alteraciones de esta hormona tanto en los TCA como en personas con problemas de adelgazamiento u obesidad. Ahora bien, no sabemos con certeza si estas alteraciones son causa o consecuencia de los desórdenes alimentarios, la malnutrición y el retraso puberal. En todo caso, parece que los cambios en la leptina se relacionan con la aparición y evolución de estos trastornos, y esto abre

una vía de investigación que permite relacionar varios de los factores biológicos implicados: genéticos, hormonales, nutricionales, inmunológicos, etcétera.

Otro aspecto crucial para la comprensión y tratamiento de los TCA son las alteraciones en los neurotransmisores cerebrales, como la serotonina, las endorfinas (opiáceos cerebrales) o las catecolaminas (dopamina, noradrenalina). Concretamente se sabe que la serotonina interviene en la regulación del estado de ánimo, el apetito, la impulsividad y el pensamiento obsesivo, cuyas alteraciones siempre están presentes en los TCA. Por eso se utilizan fármacos reguladores de este neurotransmisor para su tratamiento, si bien con eficacia discutible. Las alteraciones de las catecolaminas intervienen en el control de la actividad y la impulsividad, y explican síntomas como la ansiedad o la depresión, igualmente presentes en los TCA. También se ha implicado a las neurohormonas hipotalámicas e hipofisarias, que regulan todos los sistemas hormonales del cuerpo, habitualmente alterados en los TCA, si bien ninguna de dichas alteraciones explica por sí sola todos los síntomas y casos clínicos.

Finalmente, entre los hallazgos más interesantes se encuentran las anomalías cerebrales, detectadas mediante sofisticadas técnicas de neuroimagen, que incluyen atrofas y disfunciones de ciertas áreas relacionadas con la percepción de la imagen corporal y la regulación de las emociones, anomalías que analizaré más adelante.

Pese a todo, seguimos sin tener una explicación biológica o somática convincente para explicar la aparición de los TCA en su conjunto, o cada uno de los subtipos en particular. Por lo tanto, dado que esta vía tampoco nos ha llevado muy lejos, volvamos a la mente, a la psicología.

Uno de los primeros que se ocupó de ello fue Freud en 1895, para quien la anorexia mental era una especie de melancolía relacionada con un retraso en el desarrollo sexual. Pero, en realidad, lo que estaba describiendo era qué les pasaba a esas jóvenes, no por qué les ocurría tal cosa. Su propuesta fue más literaria que práctica. Posteriormente, muchos otros psicólogos han ido aportando teorías y modelos explicativos de los TCA, pero ninguno satisface plenamente a expertos y afectados. Por ejemplo, hay quien los relaciona con abusos sexuales precoces, especialmente en la bulimia, pero en la mayoría de los casos no hay tales abusos. Unos creen que pueden explicarse por el efecto psicológico de las dietas, sobre todo de las restricciones alimentarias extremas, tan en boga en las sociedades opulentas. Otros indagan en el funcionamiento de las familias, y encuentran explicaciones muy razonables para muchas de las conductas anómalas de los

TCA, e incluso para mejorar su prevención y tratamiento, aunque fallan a la hora de explicar cosas tan simples como por qué afectan mayoritariamente a las hijas y no a los hijos. Finalmente, numerosos expertos recurren a un modelo psico-socio-sexista centrado en la presión que ejerce la sociedad sobre la mujer en cuestiones de estética, pero, obviamente, esta explicación es demasiado simple como para ser del todo cierta, o de lo contrario ya habríamos encontrado soluciones.

En resumen, ¿qué sabemos?, ¿qué tenemos?: muchas teorías, muchos modelos, pero pocas explicaciones válidas. Precisamente por eso he elogiado antes a Luis Ferrer y Carlos Castro, pues su capítulo sobre la ecología de la anorexia abre una puerta hacia una comprensión mucho más afinada del fenómeno bio-psico-socio-sanitario de los TCA.

Es una propuesta interesante, ya que permite integrar los conocimientos procedentes de diversas fuentes en un modelo etiopatogénico común. La idea directriz es que habría varios «niveles de realidad» alterados en estas personas, los cuales deben ser tenidos en cuenta para comprender sus enfermedades. El primer nivel sería el biológico, en el que se encuentran las alteraciones metabólicas, endocrinas y cerebrales que se ha descrito antes. El segundo nivel es el psicológico, en el que aparecen conflictos intrapsíquicos, como el miedo a hacerse adultas, a la sexualidad, etcétera. El tercer nivel es el familiar, en el que se detectan desajustes en su funcionamiento, desorganización de los patrones alimentarios, problemas con las figuras de autoridad, etcétera. El cuarto nivel sería el de las relaciones sociales, donde aparecen las conductas de imitación, los problemas de integración en el grupo, el miedo a ser rechazadas, etcétera. Y, por último, estaría el nivel cultural, donde se situarían la influencia de la moda, la publicidad, la estética, etcétera. Los desajustes en todos estos niveles sucesivos no son excluyentes sino cooperativos, determinando un conjunto de conductas desadaptadas al ecosistema bio-psico-social en el que nacen, crecen, conviven y maduran los jóvenes actuales.

A partir de este modelo epistemológico los citados autores proponen una clasificación etio-pato-génica de las anorexias, que es perfectamente aplicable a todos los TCA. Así, habría anorexias endógenas de primer nivel, o de causa endocrino-metabólica; anorexias endógenas de segundo nivel, o motivadas por los conflictos psicológicos; anorexias relacionales de primer nivel, o generadas en el núcleo familiar, y anorexias relacionales de segundo nivel, o determinadas social y culturalmente.

En definitiva, lo que estos autores plantean es que los TCA en su conjunto representan una conducta ecológicamente desadaptada a nivel macroevolutivo (la especie humana, el

medio ambiente), causada por desajustes bio-psico-sociales a nivel microevolutivo (la persona y la familia). Cada caso concreto sería el resultado de una suma de factores biológicos, personales, familiares y sociales desajustados que determinarían el inicio de conductas anómalas, que por su persistencia y agravamiento acabarían convirtiéndose en enfermedades severas, crónicas y de mal pronóstico.

Partiendo de este modelo «evolutivo», y aprovechando que un servidor vive al lado de la cuna de la evolución humana, los famosos yacimientos de Atapuerca, podría ser interesante plantear un modelo evolucionista de los TCA. Sería algo así como un marco de referencia «darwiniano» en el cual pudiéramos ir encajando lo que ya sabemos y lo que descubramos sobre estos trastornos, hasta configurar un modelo global de las conductas anoréxicas y bulímicas como desajustes evolutivos de la especie humana, es decir, como comportamientos adquiridos y evolucionados a lo largo de milenios para adaptarnos a las presiones evolutivas, pero que han acabado siendo innecesarios, desadaptados o patológicos en el medio ambiente actual.

Esta idea no es nueva. De hecho, en las últimas décadas se ha desarrollado en medicina una línea de investigación basada en el evolucionismo darwiniano, que es especialmente fructífera en el terreno de la salud mental.³ La psicología y psiquiatría evolutivas son disciplinas que cuentan con un amplio bagaje científico, basado en la aplicación de las teorías evolucionistas a las conductas humanas desviadas o patológicas, como la esquizofrenia, las depresiones, las demencias o las adicciones.⁴

Por lo que respecta a los TCA, de momento no disponemos de ninguna teoría o modelo evolutivo, aunque sí lo tenemos de la obesidad, como hemos visto en la propuesta del doctor Campillo y su mono obeso. La idea es sencilla: lo que ancestralmente era un recurso útil y admirable —la gordura como forma de acumular reservas energéticas para cuando hubiera escasez—, ha acabado siendo una lacra —la detestable obesidad de las sociedades opulentas—. En la actualidad, si alguien quiere sobrevivir tiene que ser delgado y esbelto. No sólo es más saludable, sino que es más admirado y deseable, de acuerdo con las preferencias estéticas que, pasando por diversas oscilaciones históricas, han acabado en la norma de la figura esbelta.

Así pues, podría decirse que en la actualidad la restricción alimentaria y la delgadez son los patrones de conducta más adaptados biológica y socialmente, los que se asociarían con una mayor calidad de vida y longevidad, y también con mayor probabilidad de éxito social y de dejar descendencia. De hecho, ya hemos visto diversos

estudios que demuestran que las personas más altas y delgadas ganan más, son más felices y se suicidan menos. Es decir, las personas delgadas y esbeltas serían más sanas, más atractivas, vivirían más, tendrían más éxito y dejarían más descendencia.

Pero ¿qué pasaría en los tiempos de Atapuerca? Obviamente, la capacidad de restricción anoréxica podría representar un comportamiento útil en épocas de escasez alimentaria. Algo así como aguanta cuanto puedas sin comer, no te pares, no te canses, sigue activa, busca, rebusca, acabarás encontrando comida, te sentirás mejor y no te morirás. Pero ahora, en las sociedades donde la comida sobra, no sirve para nada, basta con acercarse a la nevera. Por el contrario, los comportamientos bulímicos y los atracones serían ancestralmente muy eficaces: come cuanto puedas y cuando puedas, no sea que luego te falte. Pero ahora, de nuevo, dicha conducta no es útil, es desordenada y peligrosa para la salud, además de contraria a los espejos. Las condiciones de vida de los seres humanos han cambiado mucho, y cuando ahora aparecen estos comportamientos anoréxicos o bulímicos ancestrales, podemos decir que son ecológica y evolutivamente inadaptados.

Pero la cuestión es: ¿cómo se explica que no hayamos sido capaces de cambiar y adaptarnos, si hemos tenido tanto tiempo para hacerlo?, ¿por qué somos tan primitivos en unas cosas y tan avanzados en otras? Para explicarlo de nuevo podemos recurrir a la hipótesis del «genoma lag», o del «retardo genético». Esta teoría también se ha usado para explicar otros problemas evolutivos, como esa especie de epidemia de trastornos mentales que padecemos los seres humanos posmodernos. Recordemos que, según la idea central de esta hipótesis, la carga genética que condiciona nuestros instintos, conductas y emociones, y que permitió que creciera nuestro cerebro hasta un tamaño tan grande como el actual, se desarrolló hace entre unos 150.000 y 200.000 años, y desde entonces evoluciona lentamente, a velocidad de caracol, mientras que los cambios sociales y culturales, basados en el desarrollo de la enorme capacidad simbólica de nuestra mente, se iniciaron hace tan sólo entre unos 10.000 y 15.000 años, y se expanden exponencialmente, a velocidad de un fórmula uno, lo cual genera un desajuste progresivo entre la evolución biológica y la evolución cultural, basada en la herencia de eso que los expertos denominan «memes», o unidades de información que son generadas, almacenadas y transmitidas de persona a persona, de grupo a grupo o de generación a generación.⁵ Nuestro cerebro genera y recibe estas informaciones, que cada vez son más complejas, rápidas y cambiantes. Símbolos, lenguajes, textos, hipervínculos,

ingentes cantidades de información que crece a la velocidad del rayo. Pero los cerebros cambian despacio, lentamente, y les cuesta adaptarse. Por eso hay expertos que aseguran que internet está cambiando no sólo nuestras relaciones y nuestra conducta, sino nuestro cerebro, aunque no sabemos adónde nos llevarán estos cambios, y si son buenos o malos para la salud y la felicidad humanas.

Como ya he dicho es una hipótesis muy sugestiva, pero la posibilidad de someterla a una investigación sistemática y fructífera es mínima. Como teoría es muy interesante; como modelo práctico, casi nada. Si fuese cierta, ¿qué hemos de hacer: acelerar la evolución de nuestros genes, o detener la evolución de nuestros memes? Obviamente, ninguna de estas opciones es factible por el momento. Aun así, muchos neurocientíficos de prestigio aceptan esta hipótesis y la aplican en sus campos de investigación, como la psicología evolucionista o la neurobiología evolutiva, que auguran avances considerables en el ámbito de la salud mental.

Pero volvamos unos párrafos arriba, para indagar sobre otra propuesta evolucionista. Si se acepta que la obesidad y la delgadez son rasgos evolutivamente cambiantes, la obsesiva persecución actual del prototipo delgado-esbelto se ajustaría muy bien a otro de los conceptos más usados en psicología evolucionista, el denominado modelo de la capacidad autopercebida de aptitud para la reproducción y la supervivencia (CAARS).

Éste es un curioso concepto que también se ha utilizado para explicar otras conductas humanas desviadas o patológicas, como el consumo de drogas, la depresión o las adicciones sociales. Dicho modelo plantea que los humanos con frecuencia hacemos cosas para aumentar nuestra CAARS, como engalanarnos, pavonearnos, hacer deporte, tomar drogas facilitadoras (alcohol) o estimulantes (cocaína) y, más modernamente, aumentar la potencia de nuestras redes sociales. Si lo logramos, se elevará nuestra autoestima y transmitiremos a los demás un mensaje de éxito, lo cual a su vez favorecerá que acabemos teniendo éxito, es decir, siendo más ricos, más felices y teniendo más parejas y descendencia.

Pero lo más interesante es que este modelo se basa tanto en observaciones psicológicas y sociales como en mecanismos biológicos cerebrales. En efecto, cada vez que aumentamos nuestra CAARS se activan los sistemas cerebrales del placer y la recompensa (endorfinas, dopamina), lo cual hace que nos sintamos muy bien. El único inconveniente es que corremos el riesgo de acabar siendo abusadores compulsivos de las cosas que aumentan la CAARS, como hacer deporte intensamente, tomar más drogas de

las debidas, enganarnos a las redes sociales o pasarnos horas delante del espejo. Lo que sea, con tal de sentir el placer de ser buenos, bellos, aceptados y valorados. En dos palabras, si conseguimos más CAARS seremos más felices, comeremos más perdices y «colorín colorado...».

Pero si se para un momento a pensarlo, se percatará de que estas conductas no son más que sofisticaciones modernas de comportamientos ancestrales que en su momento resultaron útiles para la supervivencia y la procreación. En otras palabras, comportarse obesamente en Atapuerca era un rasgo positivo de CAARS, especialmente entre las hembras que tenían que gestar y amamantar a sus hijos, pero ahora es ostensiblemente anti-CAARS: las personas gordas —con perdón— no ligan. En la actualidad, desde que los seres humanos tenemos espejos y neveras, lo que mola es comportarse anoréxicamente, por eso las princesas de las pasarelas son tan «esbeltísimas». Claro que, como siempre, pasarse de la raya acaba siendo antiadaptativo. Por ejemplo, una hembra muy gorda en Atapuerca acabaría en las fauces de los leones, y una mujer escuchimizada ahora tampoco ligará mucho, ni se quedará embarazada, ni podrá amamantar a su descendencia. En otras palabras, lo que empezó siendo un rasgo pro-CAARS, ha acabado siendo un rasgo anti-CAARS, o, lo que es lo mismo, anticológico, antievolutivo y antisaludable.

Como puede observar, este modelo se ajusta como un guante a las características de los TCA, que como sabemos afectan sobre todo a las mujeres jóvenes de las sociedades desarrolladas. Es decir, justo cuando están empezando su vida fértil, son más sensibles a los cambios corporales y más vulnerables a las presiones sociales. He aquí un modelo evolucionista que permite integrar bastante bien lo que sabemos de los TCA desde el nivel biológico al cultural.

Ahora bien, este modelo plantea algunas dudas que conviene aclarar. Por ejemplo, hay una discordancia entre la consideración social de la delgadez como virtud y la pérdida extremada del control nutricional que afecta a las anoréxicas y que las lleva hasta la extenuación. Parece lógico que a nuestras jóvenes les encante sentirse mujeres posmodernas, finas, delgadas, esbeltas... y les horrorice sentirse hembras primitivas que sólo valen para procrear. Pero a las jóvenes anoréxicas eso no les basta, desearían estar tan delgadas que literalmente desapareciesen de sus espejos. La anorexia, y de hecho también la bulimia, aunque de diferente manera, les asegura tener un cuerpo CAARS, que les evita el riesgo de ser hembras antiguas, destinadas a ser «cubiertas» por los

machos, embarazarse, amamantar, cuidar de la prole, etcétera. Pero, sin embargo, tener un cuerpo tan exageradamente delgado también les impide ser mujeres normales y corrientes, sanas y bien relacionadas. Es decir, que lo que parece un medio razonable, la búsqueda de la delgadez para aumentar la CAARS, acaba siendo un fin incompatible con la valoración de esa mujer como apta, sana y útil para sí misma y para la especie. Lógicamente, el conflicto mental y el desajuste ecológico que conlleva acaban generando problemas emocionales, conductas desorganizadas y, en definitiva, un sentimiento de fracaso personal y social, que, a la postre, constituye el núcleo duro de los TCA. Lo que empezó siendo un juego evolutivo, ha acabado siendo un drama ecológico. Lo que empieza ante el espejo de la fama, acaba en la consulta del psiquiatra.

La segunda duda es cómo es posible que las escuchimizadas anoréxicas, o las vomitadoras bulímicas, a pesar de estar tan feas como Fosca, pueden gustarse a sí mismas. O, mejor dicho, ¿por qué tanto unas como otras odian tanto a sus espejos?

Pues bien, la redacción de este capítulo coincide con la celebración del Congreso Nacional de TCA en mi ciudad, y comparto mesa con dos de las personas que más saben de este tema, los doctores Vicente Turón y Luis Beato. Les prometo enviarles mi teoría evolucionista de los TCA a cambio de sus secretos sobre la distorsión de la imagen corporal, y me los cuentan.

Aseguran que esta distorsión tan característica de las personas con TCA, que las hace verse gordas cuando están flacas o gordísimas cuando están normales, es de naturaleza neurobiológica. Es decir, que hay una alteración cerebral que la produce. Como usted no tiene por qué saber de neurobiología, se lo resumiré didácticamente. Estas personas tienen problemas con el procesamiento mental de la percepción de la propia imagen. Cuando uno se contempla a sí mismo en el espejo, no solamente realiza una percepción, sino que la compara con la representación mental del propio cuerpo que cada uno tiene, y le añade una valoración emocional del mismo. Algo así como que uno se reconoce o no a sí mismo y le gusta o le disgusta lo que ve. Como ejemplo, recuerde por un momento lo que les sucedía a los niños sin espejos.

Pues bien, para que todo esto suceda tienen que funcionar bien determinadas estructuras cerebrales, que, para su curiosidad le diré que son la ínsula, la corteza cerebral dorsolateral, el cerebelo, el giro parahipocámpico y el giro fusiforme.⁶ Pero esto es mera erudición, lo cierto es que, mediante las sofisticadas técnicas de neuroimagen que tenemos ahora, que usted habrá visto en series como *House*, se ha observado que el

funcionamiento de estas zonas cerebrales está alterado en las personas con TCA. Esto implica no sólo que se perciban mal, sino que sean incapaces de corregir esta percepción por mucho que sus espejos u otras personas se lo aseguren. Insisto, es como si tuviesen un chip estropeado en su cerebro que las lleva a perder el control de su esquema corporal, a verse gordas sin estarlo, a sentirse horrorosas sin serlo, y a mantenerse en sus trece pese a todas las evidencias de lo contrario. De ahí a las restricciones anoréxicas inquebrantables, o a los atracones descontrolados seguidos de vómitos autoflagelantes, no hay más distancia que la que media entre el cerebro de la persona y su espejo.

Pero ¿qué significan estas anomalías cerebrales evolutivamente hablando? Veamos, si una hembra ancestral se veía a sí misma delgada, seguiría comiendo, acumulando grasa, para cuando vinieran las hambrunas. Pero, cuando se viera gorda, dejaría de comer, para poder mantenerse ágil y defenderse de las amenazas. Claro que había un problema: ellas no tenían espejos. Por lo tanto, el esquema corporal no dependería tanto de sus percepciones visuales como de sus sensaciones corporales. Sentirse delgadas o gordas, obesas o escuchimizadas, serían percepciones de conjunto, formas globales de sentirse, más que formas de mirarse y verse en el espejo. A sus cerebros, la percepción visual les importaría más bien poco. Pero a lo largo de decenas de miles de años, los seres humanos hemos ido aprendiendo a mirarnos, a vernos, y la imagen corporal que hemos contemplado se ha ido metiendo poco a poco en nuestro cerebro, como una especie de esquema grabado en las neuronas, y se han ido desarrollando núcleos y sistemas específicos para percibirlo, reconocerlo (éste soy yo) y valorarlo (me gusta o me disgusta). De esa manera hemos acabado teniendo sofisticados sistemas cerebrales de percepción y valoración de la imagen corporal.

Pero eso ha tardado decenas, centenares de miles de años. Y, sin embargo, en los últimos cientos o miles de años, y sobre todo en las últimas décadas, los espejos y sus múltiples variantes han permitido una autocontemplación visual constante, fina, precisa y minuciosa. Los espejos han metido en nuestro cerebro esquemas cognitivos y perceptivos nuevos, y también nuevas valoraciones emocionales, nuevos juicios sociales y culturales de los mismos. Pero, como recordará, los núcleos donde se perciben estas cosas son ancestrales, antiguos. De acuerdo con la hipótesis del genoma lag, ya los tenían nuestros antecesores en Atapuerca, pero no los usaban para mirarse a sí mismos. Sin embargo, ahora les obligamos a funcionar todo el tiempo, de forma intensa, rápida y exigente. Éste es el desajuste esencial de nuestra especie. Nuestro cerebro antiguo no está

adaptado para percibir y juzgar adecuadamente nuestro esquema corporal moderno. Por eso no nos gusta, y por eso algunas personas que, ya sea por razones genéticas, psicológicas, familiares o sociales, tienen alterados esos mecanismos, sufren especial dificultad para adaptarse, y acaban desarrollando conductas anoréxicas o bulímicas inadecuadas, pretendiendo aumentar su CAARS, pero llegando a perder el control de su comportamiento hasta caer en la patología más absoluta, o incluso muriendo por culpa de su mala autocontemplación y autoevaluación. En dos palabras, su ínsula y su espejo se llevan fatal.

Dicho llanamente, se les ha nublado la mente y ya no pueden recuperar el control. Estas personas están ecológicamente desajustadas a su medio ambiente, y evolutivamente inadaptadas al destino de la especie. Como auténticas herederas de Sissi, ya no tienden a buscar la CAARS gratificante y exitosa, tienden a su extinción y la de su descendencia.

Pero me dirá usted: vale, muy bien, una teoría muy bonita, pero ¿para qué sirve? Y tiene razón. En realidad, a una persona o familia concreta no les va a servir para mucho saber que su conducta es evolutivamente inadaptada, pero a sus médicos, psicólogos, nutricionistas, etcétera, seguro que sí. A los expertos sin duda les será atractivo y útil disponer de un modelo integrador de los TCA, que les permita desarrollar nuevas formas de investigación, prevención y tratamiento. A las personas, familias y grupos implicados les puede ayudar a superar las visiones miopes, las posturas intransigentes y las inculpaciones frívolas. Y a todos los interesados nos evitará el aburrimiento de los debates estériles entre la biología, la psicología y la sociología.

En definitiva, el modelo evolucionista de los TCA que proponemos no es una acumulación multifactorial de diferentes teorías y datos, es una propuesta integradora. En efecto, por un lado concilia varias de las explicaciones evolucionistas de los trastornos psiquiátricos,⁷ como el fallo total o parcial de ciertos mecanismos adaptativos, el desarrollo inadecuado de los mismos, el desajuste entre un mecanismo adaptativo y el medio ambiente, la inutilidad de un comportamiento para una persona concreta aunque sea útil globalmente para la especie, o la inadecuación de un comportamiento para adaptarse al ambiente actual aunque pudiera ser eficaz en ambientes ancestrales. Por otra parte, permite acomodar lo que ya sabemos con lo que vayamos aprendiendo en un modelo estable. Con todo ello puede que al final logremos entender mejor por qué una

joven se comporta anoréxica o bulímicamente, un adulto se pega atracones o se somete a dietas imposibles, y tantas personas se llevan tan mal con sus espejos.

He aquí, pues, cómo el atrevido apelativo «síndrome del espejo», que tan banal pudiera parecernos al principio, nos ha permitido proponer un modelo ecológico-evolutivo integrador de los aspectos bio-psico-sociales de uno de los mayores problemas de salud de la humanidad posmoderna, los TCA.

Pero para acabar menos dramáticamente este capítulo, permítame el lector que le cuente una anécdota. Hace algunos días, ansioso por la dificultad de abordar este capítulo, no podía dormir. Inquietud, sudor, vuelta y vuelta, un nudo en el estómago... así que me levanté, más que nada por hacer algo que distrajera a mi almohada. En ésas que veo encendida la luz de la cocina, me acerco y encuentro a mi hijo plantado ante la nevera. ¿Qué haces? ¿Y tú? Que no podía dormir. Yo tampoco. ¿Qué te parecen los yogures? A mí me gustan los de pera. A mí los de chocolate. Prueba éste. Y tú éste. Cuando nos dimos cuenta nos habíamos zampado dos cada uno. De regreso pasé por el lavabo, le hice un guiño al del espejo y me fui a dormir tan ricamente.

Especulaciones hipermodernas

En la bahía de Tokio hay una isla artificial construida en 1853 para proteger la ciudad de los ataques marítimos llamada Odaiba. Actualmente es un espacio de ocio y compras, la meca del urbanismo y la tecnología, el lugar más futurista del mundo. En esta isla se practica el cosplay, palabra que viene del inglés *costume role play*. Se trata de jóvenes que se divierten disfrazándose a imitación de sus personajes favoritos del manga, el anime, los videojuegos o el espectáculo. Este fenómeno surgió en los años setenta en las ferias del cómic que se celebraban en Odaiba, y desde entonces ha ido en aumento, hasta el punto de que, además de ferias locales, hay convenciones y concursos nacionales e internacionales. En otras palabras, lo que empezó siendo un juego local se ha convertido en un gran negocio internacional.

Pero no todo el que se disfraza es un auténtico cosplay. Los verdaderos se denominan a sí mismos «reiya», y se consideran una tribu posmoderna con un alto grado de compromiso. Son profesionales del disfraz, que diseñan y fabrican sus propios trajes, eligen cuidadosamente las telas, adornos, complementos y maquillajes, y planean minuciosamente su exhibición. Es más, aprenden a moverse, hablar y actuar exactamente igual que los personajes que imitan. Esto implica una gran inversión de energía, dinero y, sobre todo, mucho tiempo delante del espejo. Por eso hay psiquiatras que han empezado a preocuparse por este comportamiento, no sea que lo que empieza siendo un entretenimiento acabe siendo una compulsión patológica, lo cual es probable que suceda en personas con problemas de personalidad, trastornos emocionales o conflictos de autoimagen, como les ocurre a todos los jóvenes que se llevan mal con sus espejos.¹Y hay tantos...

Pero el cosplay es sólo la versión blanda de este fenómeno, hay muchas otras tribus hipermodernas en Japón que utilizan las desmesuras del atuendo como modo de expresarse u ocultarse, relacionarse o divertirse. Como las lolicon (chicas disfrazadas de lolitas), los shotacon (hombres disfrazados de lolitas), los kigurumi (disfrazados de ositos de peluche), las hentai (de figuras de manga pornográfico), las meido (de camareras), etcétera. Algunas exceden lo estafalario para rayar en lo morboso o incluso en lo pornográfico. El negocio del sexo siempre acecha la oportunidad de hacer caja, y no

duda en convertir a jóvenes adolescentes en objetos de consumo erótico, aprovechando las facilidades de las nuevas tecnologías y las redes sociales.

Pero ¿por qué suceden estas cosas? Según los observadores japoneses, la característica más común de todos estos jóvenes es su falta de interés por el futuro, el trabajo o los estudios. No tienen ninguna ambición ni afán de superación. Todo consiste en una superficialidad hedonista, disfrazada de un halo de crítica hacia los modelos hipercompetitivos e hiperconsumistas. Una especie de pasotismo hedonista y carente de compromiso, al estilo de la posmodernidad deconstruida. Ahora bien, si esto debe ser interpretado como una patología de la conducta es una cuestión compleja, ya que no es fácil saber si tales comportamientos repercuten sobre el bienestar, la salud o la estabilidad psíquica de los afectados, generándoles sufrimientos, incapacidades y enfermedades.

Resulta curioso que, según las estadísticas que miden el grado de felicidad de los países, Japón esté en un nivel bajo, mientras que la mayoría de los países pobres de Latinoamérica logran un índice alto. Es una especie de síndrome de infelicidad generalizada que hace que los jóvenes, en vez de esforzarse por encontrar su lugar en la vida, se refugien en su propio mundo artefactado e infosaturado. Vivimos en un mundo hipercomunicado, donde los comportamientos infodevoradores² e imitativos son la pauta más extendida entre los jóvenes, lo que en cierto modo podría considerarse como un consumo adictivo equivalente a otras dependencias sin droga.

Pero ¿hasta qué punto todo esto es patógeno o peligroso? Obviamente, se trata de cuestiones que aún no es posible responder, y que nos obligan a permanecer atentos, ya que, como bien sabemos los psiquiatras, la conducta individual es muy influenciada por las modas y tendencias sociales, generando lo que suelen denominarse «psico-patologías emergentes», a las cuales he dedicado varios estudios previos.³

Así pues, estemos atentos a los espejos sociales y tengamos en cuenta que no todo lo moderno, extranjero o novedoso es necesariamente bueno ni malo. Por ejemplo, el manga y el anime han alcanzado una inusitada popularidad en el mundo entero y no por eso son peligrosos. Otro tanto puede acabar ocurriendo con el cosplay y sus variantes japonesas, puede que el resto del mundo lo imite y que simplemente sea una diversión sana. En todo caso, no sabemos cómo influirá en los jóvenes occidentales, y tampoco debemos sacar conclusiones psicopatológicas precipitadas, cuando sólo contamos con observaciones sociológicas parciales. Sin duda es lógico pensar que estos comportamientos tan peculiares, divergentes o anómalos acabarán llenando las consultas

de psicólogos y psiquiatras, pero para calificar algo como patológico se requiere una observación clínica cuidadosa y sosegada, y no sólo una mirada desconfiada a los espejos.

Resulta evidente que los jóvenes japoneses van por delante del resto del mundo, y que al poco los imitan en Estados Unidos y Europa, y que tras ellos vendrán el resto a mirarse en esos espejos ultrabrillantes. En los países hipermodernos la sociedad cambia tan deprisa como sus gentes, y con ellas las formas de pensar, actuar, divertirse, relacionarse e incluso de sufrir o enfermar. Por eso es interesante reflexionar sobre estos comportamientos de los jóvenes que pueden parecer anecdóticos, pero que están en el límite entre la normalidad y la anormalidad, entre la desmesura y la patología.

Como ya hemos visto, cuando en los años ochenta hablábamos del *dressing disorder* describiendo casos en los que los abusos del atuendo acababan produciendo compras compulsivas, no podíamos ni imaginar lo que iba a ocurrir poco después. Muchos de estos cambios sociales son positivos, pero otros no lo son tanto, o incluso son decididamente negativos. El común denominador de estos fenómenos pos-hiper-ultra-modernos es que reflejan conductas de saciación e infosaturación de las sociedades hipertecnificadas e hipermercantilizadas, en las cuales los múltiples espejos actúan como facilitadores del paso del curioso al esperpento, de la anécdota a la patología. Insisto, aún no sabemos qué consecuencias tendrán a medio y largo plazo estos cambios en los estilos de vida, pero debemos prestar atención a los jóvenes que los practiquen, no sea que acabemos teniendo en casa un shotacon (chicos travestidos de lolita) y los padres sin enterarnos.

De hecho, detrás de todo travestismo siempre hay algo de exceso lúdico y algo de solfa a la identidad sexual. Disfrazarse siempre ha sido un juego atractivo, una desmesura tolerada, un requebro al espejo de la normalidad. Por eso muchas veces ha sido prohibido y considerado pecaminoso o morboso. De hecho, hasta hace bien poco las clasificaciones de enfermedades mentales lo incluían como un trastorno de la sexualidad. Actualmente sólo se considera anómalo si se trata de un comportamiento fetichista compulsivo dirigido a obtener gratificación sexual por un medio inadecuado, y conlleva algún grado de sufrimiento, disfunción social o perjuicio para terceras personas. Ahora bien, lo preocupante, sobre todo en niños y jóvenes, es que el travestismo oculte un trastorno de la identidad sexual, y que el ropaje no sea más que el disfraz de un problema mucho más profundo, que empieza en el espejo y acaba en el quirófano.

Pero, además del travestismo, hay otros que intentan cambiar su cuerpo tratando de aparentar lo que no son o ser lo que no aparentan, como los transexuales, cuya patología a menudo es grave. Suele asociarse al travestismo, pero en este caso tan sólo es un medio, no un fin en sí mismo, y prácticamente siempre padecen conflictos con sus espejos, aunque eso sea lo menos importante.

Otro grupo de enfermos del espejo son los vigoréticos. Se trata de una patología descrita en los años ochenta por Harrison G. Pope, un psiquiatra de Harvard.⁴ Inicialmente la denominó complejo de Adonis o anorexia inversa, y la padecen sobre todo hombres que practican mucho ejercicio físico, especialmente de tipo culturista, que empiezan tratando de mejorar su físico y acaban obsesionados por conseguir un cuerpo hipermusculado al estilo Schwarzenegger. Lo malo es que por muy concienzudamente que se apliquen a los ejercicios de musculación, por mucho tiempo, energía, dietas y dinero que le dediquen, nunca están del todo satisfechos con su musculatura. Y como no acaban de verse perfectos, toman anabolizantes u hormonas para aumentar el desarrollo muscular, lo cual implica serios riesgos para su salud. Y ni aun con éstas. Siempre creen estar rozando la perfección muscular, pero nunca llegan al tope que desearían. Como he dicho, esto afecta más a varones jóvenes que a mujeres, aunque éstas ya empiezan a presentar esta patología, y aunque no se sabe bien cuántas personas la padecen, se cree que pueden ser muchas, cada día más, y casi todas acaban con obsesiones patológicas con la imagen y con efectos adversos de los excesos físicos, las dietas, las hormonas, etcétera.

Ahora bien, debe quedar claro que el ejercicio físico o deportivo no es malo. Lo malo es cuando se le añade el matiz obsesivo-compulsivo. La patología comienza cuando se pasa del ejercicio saludable a la obsesión incontrolable, lo cual es mucho más probable que suceda entre jóvenes con problemas de personalidad que entre personas de cierta edad más maduras y estables. Aún más peligroso resulta si son personas con antecedentes de ansiedad, depresión, impulsividad o problemas con sus espejos. En este caso, de la obsesión se pasa a la dismorfia, y de ésta al psiquiatra en un santiamén. En definitiva, una verdadera enfermedad producida por la búsqueda excesiva y obsesiva de la perfección física que nunca lograrán. Es decir, estas personas son el prototipo de lo que venimos llamando síndrome del espejo. Quizá el más evidente de todos. De hecho, si no hubiera espejos posiblemente no existiría dicha enfermedad.

Y para cerrar esta panoplia de travestismo social generalizado, veamos otro trastorno

sin duda mucho más frívolo, la denominada lujorexia.⁵ Se trata de otra de esas manías modernas que rayan en lo patológico, aunque tal vez no sea más que uno de los excesos a los que conducen el imperio de la moda, la tiranía de la publicidad y el atractivo invencible del escaparate. Aunque en realidad la lujorexia no es nueva, ya la practicaban los egipcios ricos, los griegos cultos y los persas imitadores, pero sobre todo los desmesurados romanos. Éstos inventaron la palabra *luxus* para referirse a la demasia en el adorno, la pompa y el regalo, y a la abundancia de cosas innecesarias y la obsesión por conseguirlas. Y de *luxus* deriva lujuria, que es el vicio o exceso en el apetito de los deleites carnales. Actualmente algunos psicólogos usan estos conceptos para referirse a una pretendida patología consistente en orientar la vida de manera obsesiva hacia el lujo. Una nueva enfermedad, por decirlo de alguna manera, de ricos y famosos, cuyo principal síntoma es el deseo desenfrenado de comprar objetos carísimos y lujosísimos, o de usar y abusar de alimentos, cosméticos, aditamentos... «superexclusivos». La lista de afectados es más propia de una revista del corazón que de una publicación seria. Búsquela, pues, en internet y me evitará gastar tinta y papel. Pero una vez más, lo alarmante no son estos casos anecdóticos, lo realmente preocupante es que todos, en cierta medida, somos un poco víctimas de la lujorexia consumista. Hoy es fácil vivir por encima de nuestras posibilidades económicas gracias al dinero virtual. Es sencillo dejarse vencer por la tentación del escaparate y las facilidades de pago. Pero, aun así, son muy pocos los pacientes que acuden a las consultas de salud mental por estas manías esperpénticas, más propias de la voluptuosidad pijoréxica que de la psicopatología cotidiana.

Con respecto a estas desmesuras, el agudo Sabater asegura que vivimos sometidos por la tiranía, no de los pecados capitales, sino de los pecados del capital, y que sin embargo son ellos los que sostienen la sociedad mercantilizada que todos, en mayor o menor medida, promovemos y disfrutamos. Es curioso que justo ahora que los seres humanos hemos alcanzado tan altas cotas de opciones y seguridades, la comercialización de las desmesuras venga a enturbiar la felicidad rosicler del lujo «made in USA». La angustia existencial, global y paradójica de los seres hipermodernos se superpone al goce de lo efímero, a la esclavitud de la moda y a la tiranía del hedonismo. Tenemos los mejores niveles de salud y bienestar jamás alcanzados, pero preferimos la belleza a costa de la salud; la ostentación hipotecada de lo superfluo al ahorro precavido para lo básico; hablamos mucho de amor cuando en realidad queremos decir sexo, seducción o

diversión; y en vez de construir discursos sólidos y solidarios en favor de la humanidad desfavorecida preferimos cotillear con la información basura. Por eso mismo la desmesura lujoréxica no debe ser entendida como una enfermedad de las personas, sino como una patología social, cuya causa paradójica es la que algunos consideran la mayor creación de la posmodernidad: la moda *prêt-à-porter* al alcance de todos. Y, por supuesto, la democratización de los espejos.

Obviamente, podríamos describir muchos más comportamientos excesivos o patológicos basados en los conflictos de autoimagen, tantos como la especulativa mente humana pueda concebir. Por ejemplo, el denominado *skin picking*,⁶ o «dermatotilomanía», es decir, el impulso invencible a rascarse o estrujarse granos, espinillas o excoriaciones cutáneas que presentan algunas personas, especialmente jóvenes, y que en ocasiones llega a ser tan obsesivo y compulsivo que se producen lesiones e infecciones cutáneas que dejan huellas indelebles, las cuales más tarde generarán conflictos con el espejo. O los infundados y exagerados complejos dermoestéticos que tan hábilmente promocionan determinadas corporaciones. O quizá recordar aquellos lamentables programas de televisión que ofrecían un cambio radical de imagen a costa de que los protagonistas permitieran que su intimidad se convirtiera en telebasura.

Pero como no es bueno agotar a nadie ni nada, concluiré este capítulo con algunas ideas del filósofo de *Los tiempos hipermodernos*, el citado Gilles Lipovetsky, que avalan lo que se ha venido diciendo:

La idea de la posmodernidad entusiasmó a todo el mundo, incluyéndome, porque sentíamos que aparecía un nuevo tipo de sociedad, más abierta, más libre, menos rígida y más hedonista, más propicia para todo tipo de placeres. Pero lo que vino, lo que estamos viviendo, es, repito, la hipermodernidad. Todo en nuestra sociedad es hiper: hiper-capitalismo, hiper-terrorismo, hiper-potencia, hiper-individualismo, hiper-mercado e hiper-consumo. Hipermodernidad implica, inevitablemente, excesos, crecimiento fuera de los límites. La clonación de seres humanos; la biotecnología; las cirugías estéticas innecesarias; la conquista del espacio; los grandes centros comerciales; el turismo compulsivo; el consumo creciente de drogas; los deportes extremos; la obesidad, la anorexia, la bulimia y las adicciones de todo tipo.

Sólo le ha faltado hablar del efecto multiplicador de los espejos, aunque, como ya hemos visto, ha escrito un libro dedicado al efecto multiplicador de las pantallas, que para el caso es lo mismo.

La rebelión de los espejos

Debería venir a continuación un capítulo de soluciones para los diferentes problemas que he englobado bajo el epígrafe de «síndrome del espejo». Estas soluciones deberían basarse en aplicar conocimientos, habilidades o trucos para mejorar los sufrimientos, conflictos e infelicidades que dicho síndrome produce. Pero pedirle todo esto al autor, o a los expertos que le ilustran, tal vez sea pedirle demasiado.

Por consiguiente, ante la dificultad del reto, la primera tentación es promover una rebelión contra los espejos, romperlos todos, y muerto el perro... Pero, como ya he dicho, esto no va a ser posible: los espejos se autorreplican, se diversifican, se imponen.

La segunda opción sería promover una revolución de los propios espejos, que ellos mismos aprendiesen a hacerse opacos a las distorsiones de la realidad, que se negasen a reflejar tanto dislate. Pero esto tampoco parece posible: los seres humanos somos demasiado narcisos para vivir sin espejos, nos encanta mirarnos, aunque no siempre nos guste lo que vemos.

Así pues, las soluciones habría que buscarlas en nosotros mismos, en los que nos miramos. Y deberían venir de la mano de la *sabiduría*, para conocer y admitir la verdad; de la *bondad*, para reconocer y tolerar los defectos y conflictos; del *equilibrio* en la higiene física y mental como antesala de la salud; de los *tratamientos* médicos y psicológicos, para cuando los problemas adquieren categoría de enfermedades; y del *disfrute* de la vida, para que las pequeñas felicidades cotidianas nos acerquen a la Felicidad, con mayúscula.

Parece excesivo, ¿verdad? Pero por intentarlo que no quede, aunque en muchos de estos aspectos deberemos conformarnos con disponer de —nunca mejor traído— algunas reflexiones sensatas.

EL ESPEJO SABIO

Conócete a ti mismo

Dicen que Sócrates era el hombre más sabio de su tiempo, y también que era muy feo,

aunque posiblemente no tuviera muchos espejos para mirarse. Aun así, Diógenes Laercio asegura en su biografía que «exhortaba a los jóvenes a que se mirasen frecuentemente al espejo, a fin de hacerse dignos de la belleza, si la tenían; y si eran feos, para que disimulasen la fealdad con la sabiduría».¹ Siglos después, Oscar Wilde, otro hombre sabio y, en este caso sí, muy dado a mirarse en los espejos, escribió un cuento titulado «El pescador y su alma», en el que el alma errante del protagonista encuentra una ciudad con un gran templo que tiene sucesivas cámaras con falsos dioses, y en la última un sacerdote le muestra al Dios verdadero:

No hay más dios que este Espejo, que es el Espejo de la Sabiduría. Todas las cosas del cielo y de la tierra las refleja. [...] Todos los demás espejos son espejos de la opinión. [...] Quienes poseen este Espejo, lo saben todo, y no hay nada oculto para ellos. Y quienes no lo poseen, no adquieren la Sabiduría. Éste es el dios que adoramos nosotros.

En cierto modo, todos los espejos son sabios, pero no tanto como el del cuento. Saben reflejar la realidad, saben hacerlo con precisión, saben que no siempre gustan al que se mira, pero no saben cómo evitarlo. Un espejo realmente sabio debería entender al que se mira y devolverle lo que quisiera ver. Si los hubiera, no sólo serían los espejos de la sabiduría, sino los garantes de la salud y la felicidad, los dioses de la hipermodernidad. No tendrían precio.

Pero, desgraciadamente, estos espejos no existen, y quizá nunca los habrá, puesto que el que se mira no quiere saber la verdad, lo que quiere es una opinión favorable. No quiere conocerse a sí mismo, quiere parecerse a la opinión favorable que cada uno tiene de sí mismo, hasta que la pierde.

Puede que algún día los expertos en nuevas tecnologías, de acuerdo con las directrices razonables de los expertos en la salud, puedan controlar al menos lo que reciben y emiten los espejos mediáticos, la televisión, la publicidad, internet, etcétera, y al hacerlo disminuyan las presiones insanas sobre las personas más vulnerables. Pero lo que difícilmente van a poder controlar es lo que cada uno haga en su casa con su espejo.

Por lo tanto, no caben más opciones que, una de dos, o tener un espejo sabio y bondadoso en casa, o bien aplicarle la necesaria dosis de inteligencia y sensatez al acto de mirar, juzgar y aceptar lo que vemos. Ésta sería la verdadera conducta sabia ante el espejo.

Pero ¿cómo se puede ser tan racional ante una cosa tan emocional como es el acto de

autoevaluarse? Difícil cuestión, sin duda.

En una ocasión le preguntaron a Andy Warhol si se miraba mucho al espejo. Su respuesta fue: «No, es demasiado duro. No hay nada que ver». Respondió como lo haría un niño caprichoso, o un lector adicto a Oscar Wilde, aunque tal vez lo hizo guiado por su artificiosa pose de artista. En todo caso, buena parte de su producción artística se basó en la reproducción múltiple de personajes famosos que tenían mucho que ver con los espejos. Y, por otra parte, es posible que su cerebro percibiera la belleza de forma muy especial, muy intensa y crítica, es decir, muy femenina.

En efecto, ahora sabemos, gracias a los citados estudios de Celia Conde y su grupo, que el cerebro percibe la belleza de acuerdo con patrones neurológicos concretos, pero diferentes en hombres y mujeres. Según sus teorías, la percepción peculiar de la belleza se debe a adaptaciones evolutivas que nuestro cerebro ha ido acumulando a lo largo de los siglos, de acuerdo con su utilidad para la supervivencia y la reproducción. Así pues, ¿para qué sirve percibir y reconocer la belleza? Sirve para apreciar lo que es bueno, conveniente, sano, divertido, creativo, procreativo, etcétera. Sirve para vivir y sobrevivir. Por eso las mujeres la perciben de forma más rápida, intensa y crítica, como si fueran las artistas de la vida. Pero también por eso las mujeres sufren más frente a sus espejos. ¿Habría que preguntarse si debería haber espejos para mujeres y para hombres? ¿Sería posible?

En fin, conocer cómo trabaja nuestro cerebro con la belleza no nos va a resolver todos los conflictos especulares, pero sin duda es una forma inteligente de enfrentarse al tema que nos ocupa. Antes sólo contábamos con especulaciones teóricas, ahora tenemos datos científicos que algún día nos permitirán conocer mejor por qué algunas personas, como las afectadas por fealdad imaginaria o trastornos alimentarios, se perciben tan mal y sufren tanto ante sus espejos. Puede que a partir de ahí algún día podamos ayudarlas a cambiar sus evaluaciones críticas y sus juicios emocionales. Es decir, establecer criterios de autoevaluación inteligentes, flexibles, adaptados y específicos para cada tipo de persona o situación. Se trataría de utilizar el espejo como amable instrumento de ayuda, no como íntimo enemigo. Eso es lo que, en cierto modo, preconiza una de las personas que más ha investigado en este campo, Paulina Kernberg, en su libro póstumo *Beyond the Reflection*.²

En efecto, esta autora se ha pasado la vida trabajando con niños, adolescentes y personas con problemas de autoimagen, y tras haber utilizado mucho el espejo como

instrumento de diagnóstico, preconiza su uso como instrumento de terapia. Volveremos más adelante con ella, pero de momento nos quedaremos con su idea: los espejos, además de para reflejar imágenes, pueden servir para reflexionar ante ellos. Es posible aprender a hacerlo de forma inteligente y sensata, aunque tal vez se necesite ayuda. Es algo que recomiendo constantemente a mis pacientes.

Les digo: si dedicas cada día diez minutos a tus dientes, ¿por qué no dedicas otros tantos a tu mente? Sencillamente, detente unos minutos ante el espejo, mírate a los ojos, dialoga con tu imagen, pregúntate cómo te sientes, busca explicaciones para esos sentimientos, si tienen relación con algo que te ha sucedido ese día, piensa en qué has pensado, hecho o dicho para que te sientas así, mira a ver si has cometido algún error, algún desliz, por pequeño que sea, en fin, reconoce tus sentimientos, pensamientos y conductas, y encuentra las motivaciones, justificaciones y valoraciones que los provocan, y no hagas nada más de momento. Más adelante ya aprenderás a corregir errores, a modular sentimientos, a valorarte sin juzgarte, a criticarte sin compararte, etcétera. Por ahora simplemente aprende a plantarte ante tu espejo de forma serena, mirándote a los ojos sin fijarte en tu propia imagen, sin detenerte en los detalles, mirándote globalmente al cuerpo y a la mente, interrogándote a ti mismo, como hacen los espejos sabios de los cuentos. Así se empieza a adquirir esa sabiduría de la que nos habla el genial Oscar Wilde; la que está en el interior de cada uno de nosotros y que tantas veces despreciamos distraídos por el bullicio de la vida, por las intromisiones de los demás, por las imposiciones de deseos, ambiciones o valoraciones ajenas a nuestros propios intereses.

Trasladando esto al campo de la valoración estética y a la influencia que ejercen las tendencias y gustos sociales sobre las personas que se miran en los espejos, conviene recordar la idea de Joana Bonet: «La moda tiene que formar parte del autoconocimiento... y en ningún momento tiene que convertirse en una obsesión». El uso inteligente de los espejos nos permite aproximarnos a algo tan sencillo —y tan difícil— como el «conócete a ti mismo», el método que preconizaban los filósofos griegos para alcanzar la virtud equilibrada, complaciente y sabia, que haría que las personas fuesen mejores, más felices y más saludables.

He aquí, pues, una primera enseñanza: tu espejo es tan listo como lo seas tú. Aprende a mirarte inteligentemente, y tu espejo será justo y sabio contigo.

¡Ah!, estupendo, muy bonito, me dirá, pero ¿eso cómo se hace? Buena pregunta. Intentaré contestarla en los siguientes apartados.

Sé inteligentemente egoísta

¿Se ha preguntado alguna vez por qué lloramos en el cine? La respuesta es aparentemente sencilla: porque nos emocionamos. Pero ¿por qué nos emocionamos, si somos conscientes de que lo que pasa en la pantalla es pura ficción? Esto ya es más difícil de responder. El cine representa la primera gran pantalla que inventó la humanidad. En él se proyectan escenas cargadas de emoción, acción, valentía, heroicidad, y también la mayor ostentación del lujo, la belleza y la salud perfectos, pero inalcanzables. Las primeras pantallas de cine abrieron las miradas de millones de personas hacia un mundo sorprendente, admirable, digno de ser imitado. También difundieron modelos de belleza y sensualidad dignos de ser deseados. Imitación y deseo juntos, y la gran pantalla actuando como un enorme espejo en el que todos proyectamos nuestros deseos, ansias, miedos o aspiraciones. Ésos son los ingredientes misteriosos que pasan del cine al cerebro y despiertan las emociones. Pero, cuando esto sucede, ¿qué es lo que se activa en el cerebro del espectador? La pregunta es difícil de responder, pero podemos intentarlo.

Para ello podríamos recurrir al propio cine, y de entre las múltiples opciones quién mejor que Woody Allen para aunar información, emoción y psicología. En 1983 estrenó *Zelig*, una comedia rodada como si fuera un documental, en la que mezcla humor, amor, psicología y crítica social. La historia sucede hacia 1930, y su protagonista es Leonard Zelig, un extraño personaje que empieza a llamar la atención pública por sus apariciones en diferentes lugares del mundo con distintos aspectos que imitan de forma sorprendente a otras personas. Su apariencia cambia rápidamente, se adapta de forma camaleónica a las personas que le rodean, empatiza con ellas y le admiran. Pero poco a poco su vida se va complicando, los periodistas le persiguen, los empresarios hacen de él un espectáculo circense, los científicos tratan de estudiarle, y los médicos creen que padece algún trastorno mental. Lógicamente acaba en manos de la doctora Eudora Fletcher, una psicoanalista que le trata buscando su curación pero también su propio éxito profesional. Le diagnostica una inseguridad extrema que le lleva a confundirse con los demás para sentirse integrado, aceptado y querido. Finalmente, Zelig y Eudora se... Bueno, no le cuento más por si aún no la ha visto.

Curiosamente, varios neurólogos describieron mucho después un caso clínico muy

similar al del personaje de la película, y le diagnosticaron «síndrome de Zelig» en honor a Woody Allen.³ Pero lo realmente curioso es que cuando Allen escribió el guión (1983) no podía saber que en 1987 un grupo de neurocientíficos de Parma (Italia), dirigidos por el doctor Giacomo Rizzolatti,⁴ iban a descubrir unas neuronas en el cerebro que denominaron «neuronas espejo», cuyo funcionamiento explica perfectamente el comportamiento camaleónico de Zelig.

Se trata de unas curiosas neuronas que tenemos en las áreas frontales y parietales de ambos hemisferios cerebrales, que están implicadas en la percepción y realización de movimientos, y que se activan cuando iniciamos alguna actividad motora, y también cuando observamos a alguien realizando una acción similar aunque nosotros no la hagamos. Le pondré un ejemplo. Me encanta el café, cuando veo en la televisión a alguien pedir un café, sujetar la taza con la mano, acercársela a la boca y beber un sorbo del café humeante, mi cerebro lo reproduce y se activa, como si fuesen mi propia mano y mi boca los que hiciesen y sintiesen el placentero acto de sujetar la taza, llevarla a la boca y paladear el café. Qué maravilla, y gratis, bueno gratis no, porque a continuación no puedo resistir la tentación de ir a la cafetería y pedir un café bien cargado.

Todo este proceso neurobiológico que acontece en las neuronas espejo es muy difícil de explicar, pero lo intentaré. Viene a ser como si la realización de una acción por alguien y la percepción de la misma por otro estuviesen enlazadas entre los cerebros de las dos personas sin necesidad de comunicación verbal. En esto se basa precisamente que la comunicación no verbal sea tan elocuente e influyente o más que la verbal. Por lo tanto, la evaluación de dicha acción o percepción y los sentimientos asociados a ella tienden a ser los mismos. Es algo así como una telepatía automática que se activa con que simplemente veamos hacer algo a alguien. Nuestras neuronas reproducen virtualmente, como auténticos espejos, lo que otros hacen, y además, y esto es lo realmente importante, sienten lo mismo que los otros sienten. En cierto modo, nuestras neuronas espejo son imitadoras profesionales, como Zelig. Este curioso mecanismo es lo que nos permite reconocer, entender y comprender a los demás, es decir, ejercer una capacidad propiamente humana: la empatía.

En efecto, aunque hay quien cree que esta curiosa capacidad no es específicamente humana, puesto que se han detectado funciones similares en otros primates, realmente sólo nosotros la tenemos tan desarrollada como para poder elaborar una «teoría de la mente ajena». Es decir, a partir de las observaciones que hacemos de los demás, nuestra

mente es capaz de inferir y elaborar una teoría sobre lo que los otros piensan o sienten. Podemos estar acertados o no, pero nuestra mente cree que lo está y se comporta como si lo estuviese. Por eso a estas curiosas neuronas también se las ha denominado neuronas de la empatía. De hecho, con frecuencia se dice de alguien que es «muy psicólogo» para referirse a esa capacidad innata que tienen algunas personas para entender muy bien a los demás, algo así como ponerse en el lugar de los demás y reconocer sus pensamientos o sentimientos sin necesidad de que se los expliquen. Puede que esas personas tengan muy desarrolladas sus neuronas espejo. Eso es, en definitiva, la empatía: una comunicación emocional que no necesita explicaciones racionales. Y quizá el señor Zelig también tenía una hipertrofia de las neuronas espejo. Por eso se adaptaba, imitaba y simulaba tan bien las actitudes, movimientos, expresiones y emociones de las personas con las que se relacionaba.

Pero, como todo esto es bastante complejo, le pondré otro ejemplo tomado del cine. Cuando contemplamos una escena de amor, un beso «de película», se activan en nuestro cerebro las mismas neuronas que en los cerebros de los que se están besando. Por eso nos emocionamos tanto en el cine, nos alegramos o lloramos, nos sentimos valientes o aterrorizados, desgraciados o felices, erotizados o asqueados, feos o bellos.

De acuerdo, me dirá, todo eso está muy bien, pero ¿qué tiene que ver con las soluciones para el síndrome del espejo? No se impaciente, iremos despacio, pero llegaremos.

Hace poco llegó a mi conocimiento otra curiosa noticia. Unos investigadores británicos habían descubierto que mirarse al espejo puede aliviar el dolor, y lo proponían como terapia para casos resistentes a los tratamientos habituales.⁵ Estos investigadores aplicaron un método muy simple que consiste en situar al paciente ante un artilugio, una especie de caja con espejos que distorsionan la imagen, de tal manera que lo que se ve reflejado es el miembro sano del cuerpo por duplicado, el que no duele. Entonces el cerebro se fija en esta imagen sana y deja de emitir señales de dolor, creyendo que los dos miembros están bien. De momento esta técnica sólo se ha aplicado a dolores muy localizados, como una zona o un miembro lesionado, pero el método es tan sencillo y barato que seguro que se acabará probando en otras patologías. Lo que no es sencillo de explicar es por qué funciona, pero básicamente consiste en que nuestras neuronas espejo disminuyen la atención sobre el miembro dolorido y la centran en el sano. De esa manera, poco a poco, el cerebro va aprendiendo a modular el componente subjetivo del

dolor y a atenuar el sufrimiento que éste le produce. Es decir, una vez más se confirma la importancia del componente subjetivo del sufrimiento. Que cuando sentimos o padecemos algo siempre le añadimos una valoración subjetiva, una opinión emocional, basada en nuestra forma de ser y en nuestra experiencia vital.

Pero ¿cómo podemos aplicar estas teorías al terreno que nos ocupa, el de la valoración subjetiva de nuestra imagen corporal?

No es fácil, pero al menos podemos especular que el funcionamiento de las neuronas espejo, junto con las valoraciones estéticas, basadas en los aprendizajes sociales y culturales que hemos grabado en nuestras mentes, condicionan nuestras valoraciones subjetivas, y explican por qué lo delgado nos parece bello y lo gordo feo, o por qué lo feo nos parece malo y rechazable y lo bello, bueno y deseable. Los seres humanos hemos integrado todo esto en nuestra forma de ser y de existir, como tan atinadamente sentenció el siempre lúcido Nietzsche en el ya citado *Crepúsculo de los ídolos*: «En lo bello el hombre se pone a sí mismo como medida de la perfección y se adora en ello. [...] Lo feo lo entiende como señal y síntoma de degeneración. [...] ¿A quién odia aquí el hombre? No hay duda: odia la decadencia de su tipo». Ahora bien, ¿realmente hemos de odiar nuestra imagen cuando nos parezca fea?

Evidentemente no. Si algo podemos aprender de lo dicho hasta aquí, es que los estudios científicos demuestran lo que ya sabíamos por la literatura y la historia: que los espejos saben engañar al cerebro, y de hecho lo hacen constantemente, como les sucede a las personas obesas, anoréxicas o con dismorfofobia, es decir, a las afectadas por el síndrome del espejo, que se perciben a sí mismas más gordas o más feas de lo que realmente son. Lo cual nos lleva a otra cuestión clave: ¿cómo podemos aprovechar estos conocimientos para ayudar a las personas que sufren por culpa de sus espejos?

Y de nuevo la respuesta es tan sencilla como compleja: «Siendo bondadosos, comprensivos y empáticos con la persona que ves cuando te miras al espejo».

Muy bien, me dirá de nuevo, pero eso ¿cómo se hace? Veamos, ¿no es eso lo que saben hacer nuestras neuronas espejo con los demás? ¿No son las neuronas de la empatía con los otros? ¿Sí? Pues apliquemos esas neuronas a la percepción de nosotros mismos. Igual que nos hacen comprender, sentir y compadecernos de los demás, también podemos usarlas para comprender, aceptarnos y tolerarnos a nosotros mismos. Basta con que nos comuniquemos con la imagen del espejo como si fuera de otra persona, mirándola sin acritud, sin odio, sin olvidar nunca que los espejos siempre nos engañan, y

que igual que nos hacen sentirnos feos y sufrir, podemos usarlos para compadecernos y aprobarnos, con lo cual nos sentiremos un poco más bellos, o al menos «resultones», aliviándonos así de nuestro sufrimiento estético. Todo consiste en tener un espejo sabio y empático, es decir, en saber mirarse al espejo con sabiduría y empatía.

Seguro que a muchos psicólogos cognitivistas, de esos que dan consejos racionales contra los sentimientos irracionales, les encantaría aprovechar el espejo sabio y bondadoso para que sus clientes se autoaplicasen los esquemas cognitivos que les enseñan, y que sin duda son muy útiles, aunque casi siempre fallan por falta de confianza, perseverancia y práctica. Para conseguir esto, el espejo puede ser un ayudante perfecto, un amigo fiable, en vez del peor enemigo de las personas inseguras con su propia imagen.

Y ya que he hablado de consejos, permítame el lector que utilice unas reflexiones psicorreligiosas tomadas del blog de un misionero llamado Ernesto Duque,⁶ con las que, doctrina aparte, coincido plenamente:

Mi punto de partida es algo tan sencillo como levantarme y mirarme en el espejo. No siempre es una experiencia agradable. Hay días en los que estoy más dormido y sólo veo mi cara [...] me puede gustar más o menos. Hay otros días en los que el espejo me «traiciona» y veo más allá. Es como si el espejo se empeñara en mostrarme la verdad de mí mismo, los aspectos de mi persona y de mi forma de ser que me niego a aceptar [...] y eso sí que produce desagrado. Posiblemente, eso me lleve al síndrome de Zelig; como si fuera un camaleón intento asumir la forma de ser de quienes me rodean, o de actuar de forma que pueda ser aceptado por aquellos con los que vivo y trabajo. El «síndrome del espejo» siempre será una tentación. [...] Siempre le exigirá una gran sinceridad y no convertirse en camaleón para salvar el prestigio.

Así pues, aquella actitud de autoconocimiento inteligente que le proponía en el capítulo anterior en forma de «conócete a ti mismo», unida a esta aceptación bondadosa propia del misionero comprometido, o, como diría el Dalai Lama, «inteligentemente egoísta», podemos aplicarla a la percepción de la imagen que vemos en el espejo.

Gracias a nuestras neuronas espejo podemos aprender a aceptarnos, a tolerarnos, a juzgarnos bondadosamente, empáticamente, sin necesidad de adoptar actitudes camaleónicas, falsarias y traidoras de la propia identidad, que siempre acabarán produciendo desasosiego, autocrítica y una grave pérdida de autoestima, lo cual nos llevará indefectiblemente a ser menos autónomos, más vulnerables y dependientes de las influencias ajenas. Como una pescadilla que se muerde la cola ante su espejo, y se hace sangre.

Por lo tanto, no hace falta comportarse como un Zelig, que actúa como lo hacen los demás para sentirse bien; ni hace falta que te guste lo que les gusta a los demás para sentirte integrado en el grupo; hace falta actuar, sentirse, ser como uno es, y si tienes defectos, o si tú consideras subjetivamente que los tienes, siempre puedes evaluarlos con tolerancia, bondad y empatía. Eso sí, debes aceptarlos para mejorarlos, no para olvidarlos, hacer oídos sordos y mirar hacia otra parte. La «compasividad» no es pasividad, la tolerancia no es abandono, y la autonomía siempre es autoexigente.

En los primeros capítulos, cuando analizaba la relación entre la belleza y la bondad, concluía que si consideramos que algo es bello y bueno, nos producirá placer y desearemos poseerlo. Luego tenemos que intentar aproximarnos a la belleza y a la bondad lo más que podamos, aunque no siempre lo logremos. Podemos aprender a ser autocríticos pero tolerantes con nuestra imagen, realistas pero bondadosos con nosotros mismos, lo cual puede que no nos produzca mucho placer, pero seguro que nos evitará mucho sufrimiento.

Sabiduría, bondad, tolerancia... bellas palabras, vitaminas esenciales del bienestar y la autonomía de las personas. Ésas eran las virtudes que preconizaba Pericles como esencia de la democracia ateniense, en su famosa «Oración fúnebre» (430 a.C.): «Amamos la belleza con sencillez y el saber sin relajación».⁷

En conclusión, mirémonos a nosotros mismos con la sabiduría de los espejos de Sócrates y de Oscar Wilde, con la empatía de nuestras propias neuronas espejo, y así seremos más felices o al menos no tan desgraciados.

EL ESPEJO SALUDABLE

Nada en exceso

Un artículo publicado en *Mente y Cerebro*⁸ comenta que los futbolistas profesionales que tienen un cuerpo que se aproxima al ideal físico, y que perciben que los demás les consideran atractivos, no sólo se sienten más satisfechos con su apariencia, sino que rinden más. Sin embargo, cuando se obsesionan con conseguir un cuerpo de revista, entonces acaban sintiéndose peor consigo mismos y meten menos goles. Y si esto les

sucede a los dioses del deporte, ¿qué no nos pasará a los simples mortales? Esta sencilla observación nos lleva a tres reflexiones.

Primera: si tuviera que resumir toda la prevención higiénica de la salud en una frase elegiría la famosa recomendación griega: «Nada en exceso». Es la higiene basada en la *sofrosine*, la moderación, el equilibrio, el autodomínio. Claro que todas estas palabras suenan a aburrimiento, y cuando la higiene se hace aburrida, no se hace. En el ámbito que nos ocupa, es lo contrario de la moda, el lujo, la publicidad y el escaparate, que se asocian con el placer y la diversión. Y éstos sí que se practican. Moraleja: practicar una higiene divertida no sólo es posible y necesario, es mucho más eficaz.

Segunda: en el capítulo sobre belleza y salud hemos visto que en la actualidad estas palabras se solapan tanto que a veces cuesta distinguirlas. Y, sin embargo, al prototipo de belleza imperante se le acusa de poner en riesgo la salud. El motivo es el exceso del modelo, que representa lo contrario de la *sofrosine*, la *hybris*, la desmesura. Por eso, cuando la belleza se convierte en lujorexia, mercadotecnia y escapatismo, ejerce una enorme influencia sobre la mente de ciertas personas inestables, que acaban teniendo problemas de salud.

Tercera: en la actualidad la salud está de moda, pero no la higiene. La belleza está de moda, pero no el equilibrio. La diversión está de moda, pero no la moderación. La *sofrosine* es ensalzada en multitud de naturoterapias y consejoterapias orientalizantes, pero a su lado la *hybris* se cuele en las portadas de las revistas con total desvergüenza. Es la mayor paradoja posmoderna: la desmesura de la moderación. Hay que hacer deporte hasta la adicción; practicar la salud hasta la «hipercondría»; ser tan bellos como dicten las tendencias de la guapura, o de lo contrario aceptar ser infelices. Qué lejos estamos de la oración de Pericles y de la máxima de Apolo.

Éstos son los tres pilares en los que apoyaré este capítulo. El objetivo es aprender a usar placentera y saludablemente los espejos, el de casa y los mediáticos: pantallas, escaparates, revistas... Las personas más beneficiadas serán las más afectadas: obesas, anoréxicas, bulímicas, víctimas de la fealdad imaginaria, etcétera. Pero ¿a quién no le vendría bien una dosis de esta medicina? No creo que haya ninguna persona, por muy bella que sea, que se guste siempre a sí misma, que siempre se vea guapa cuando se contempla en el espejo, en una foto o en un vídeo.

Empecemos por mirarnos al espejo. ¿Qué vemos? «Cada mañana mientras me afeito mi espejo retransmite una imagen de Dios.» ¿Recuerda el verso del cura-poeta? Sin

embargo, tengo un amigo que dice: «Por las mañanas, cuando me afeito, tengo que tener cuidado de no fijarme demasiado, o de lo contrario me deprimó. Es que no soy George Clooney». Obviamente, ni tampoco Charlize Theron, pero ¿creen que les gustaría ser como ellos? Sí, claro, tan bellos, tan sanos, tan perfectos. Pero, sobre todo, les gustaría ser tan felices... Bueno, yo creo que habría que hablar con ellos y comprobar si realmente son tan felices como parecen. No lo sabemos, pero seguro que ambos se miran mucho al espejo, y que no siempre se ven guapos. Mirarse demasiado es tan malo como no mirarse nunca. El exceso en el uso del espejo es uno de los problemas de las personas con anorexia, bulimia, obesidad, dismorfofobia, etcétera. Y, además, es su peor enemigo. Pero ¿sería posible usarlo saludablemente para que se curaran o para que al menos se sintieran mejor?

En el libro *Beyond the Reflection* la doctora Kernberg describe el uso del espejo para evaluar, mediante entrevistas estructuradas, cómo los niños y adolescentes se enfrentan a los conflictos que tienen consigo mismos, con su propio esquema corporal y en sus relaciones con los demás. Básicamente, lo que les preguntan es qué sienten cuando se miran al espejo. La idea básica es utilizar el espejo como instrumento diagnóstico, basándose en la identificación de problemas en el manejo de los afectos, en el contacto visual, en la expresión verbal y no verbal, en el movimiento, etcétera. Una vez identificados los problemas es posible corregirlos mediante entrevistas dirigidas por el terapeuta, que facilitan el aprendizaje a partir de sí mismos, de cómo en ocasiones se han enfrentado con éxito a sus propios problemas, y cómo han usado los mecanismos de adaptación para resolverlos.

Básicamente, su teoría es que el espejo actúa como una madre que observa y controla, que acepta preguntas y que además devuelve respuestas en forma de comentarios, críticas, afectos, emociones, etcétera. Ya hemos visto que, cuando eres adolescente o adulto, tu espejo refleja lo que tu mente ha introyectado durante la etapa infantil, durante la cual la relación con la figura maternal es clave para la formación de una personalidad firme y adaptada, o, por el contrario, con inseguridades, complejos, temores... «neurosis». Las personas con apegos infantiles fuertes y seguros se miran al espejo con optimismo, son tolerantes, bondadosas, empáticas consigo mismas. Por el contrario, las que recibieron una formación emocional neurótica se miran con inseguridad, desconfianza, severidad y autocrítica. Se trataría, pues, de identificar ante el espejo los problemas emocionales del pasado y tamizarlos ante el espejo de la realidad presente; de

esta manera cada persona puede aprender, con cierta ayuda, pero no demasiada, a identificar y superar sus propios complejos.

Como hemos visto, los modelos teóricos de la madre-espejo para su hijo son muy interesantes de cara a explicar cómo los niños desarrollan los mecanismos de autorreconocimiento, diferenciación entre yo y los otros, maduración de la personalidad, etcétera. Además, sirven para explicar por qué desde la infancia algunas personas tienen problemas de autoestima ligados a una mala percepción de su imagen corporal. Por eso la metodología descrita por la autora podría ser útil para reforzar la autoestima y cambiar conceptos erróneos en personas con trastornos alimentarios, anorexia, bulimia, obesidad, etcétera. El espejo representa la opción de una madre simbólica que evalúa y juzga sin comparar, pasando de actitudes hipercríticas, basadas en el logro de un ego ideal, a actitudes realistas, reforzadoras de un ego posible, aceptable y saludable.

No olvidemos que el problema esencial de estas personas consiste en una debilidad de sus sistemas cerebrales de recompensa, que sólo se estimulan si tienen sensación de autocontrol, lo cual consiguen a través de la dieta rigurosa, la disciplina física y el control del peso. Por eso a las personas con dietas que promueven el adelgazamiento extremo les cuesta tanto abandonar sus hábitos antihigiénicos. Ésa es la manera de ejercer el autocontrol reforzador de la autoestima, y de defenderse en un mundo hostil hipercrítico. Han caído en un círculo vicioso, sólo se sienten bien si perciben que son ellas las que controlan su cuerpo, su imagen, su interacción con los demás y con su espejo. Por eso mismo, el uso del mismo como elemento terapéutico es muy interesante en estos casos, pues representa una oportunidad de corregir distorsiones y errores, y de mejorar la autoestima mediante la aplicación de las recomendaciones previamente expuestas en los capítulos del espejo sabio y el espejo bondadoso.

Se trata de romper el círculo vicioso de la autocrítica neurótica, de dejar de fijar las recompensas en el autocontrol rígido del cuerpo, y sobre todo en esos detalles o partes del cuerpo que tanto les desagradan, y que automáticamente son generalizados a toda la corporalidad y a toda la persona: «Si mi barriga es gorda, yo soy gorda, luego fea, luego...». El uso saludable del espejo nos permite aprender a hacer evaluaciones más globales de nosotros mismos, de nuestro cuerpo y nuestra mente, a desplazar la atención desde partes del cuerpo menos agraciadas al conjunto psicósomático de la corporalidad, a depositar más esperanza en las relaciones con otras personas que en la comparación con ellas, a fijarnos más en la actividad en otros ámbitos de la vida y menos en la estética, y,

sobre todo, a no obsesionarnos con el peso, la dieta, la figura, etcétera. Es decir, a promover las aptitudes y actitudes positivas que, en mayor o menor medida, todos tenemos.

Obviamente, ésta no es una propuesta sencilla, es un modelo reservado para aquellas personas que tengan problemas de autoimagen graves y busquen una terapia guiada por expertos. Pero lo bueno que tiene este modelo es que sus instrucciones no sólo sirven para las personas enfermas, sino que sirven para enseñarnos a todos a mirarnos al espejo de una forma menos neurótica, más sana, recordando siempre que quien nos juzga no son los demás, sino nosotros mismos, y eso incluye toda nuestra historia emocional, nuestros conflictos y miedos, nuestros prejuicios e inseguridades.

Si aprendemos a mirarnos como nos sugiere Paulina Kernberg, podremos juzgar nuestros defectos con menos severidad, con más tolerancia y caridad, como lo haría una madre buena, sabia y generosa, y no la madrastra malvada de los cuentos cuyo único método es la comparación, y bien sabemos todos que cuando nos comparamos en belleza, con los espejos como jueces, siempre salimos perdiendo.

Así pues, seamos moderados y juiciosos en el uso del espejo, no sea que acabemos percibiendo detalles nimios que no nos gusten, que a continuación generalicemos a todo nuestro cuerpo y nuestra persona. Seamos higiénicamente saludables, practiquemos ejercicio y velemos por nuestra dieta, pero no nos desvelemos por nada de ello, hagámoslo de forma equilibrada, entretenida y placentera. También debemos cuidar de nuestra indumentaria, nuestra apariencia, pero sin caer en las imposiciones de la publicidad y la moda. La libertad es la suma de pequeñas libertades, el placer es la suma de pequeños placeres, y la felicidad consiste en tener muchas pasiones pero ninguna dependencia.

En definitiva, la terapia del espejo nos enseña a aplicar las recomendaciones de los dos capítulos anteriores: la inteligencia del espejo sabio y la empatía del espejo bondadoso. Pero, además, nos ayuda a lograr una actitud mental más saludable basada en las tres ideas iniciales: la higiene puede ser divertida, la belleza siempre es relativa y la medida es la mejor medicina preventiva.

Habla con tu Avatar

Como he expuesto en la introducción, en la actualidad no sólo tenemos muchos espejos para mirarnos, sino que se han diversificado en múltiples pantallas y escaparates reales o virtuales. Las estrellas del cine fueron las primeras que usaron esos espejos para difundir prototipos estéticos y modelos de conducta. Eran personas reales convertidas en personajes bellísimos e intachables que todos admirábamos. Luego vino la televisión con sus ídolos efímeros y su publicidad a todo color, y los modelos de belleza se fueron generalizando a la vez que alejando de la realidad. Más tarde llegó la era del Photoshop, de la belleza impecable, basada en la eliminación de los detalles imperfectos hasta lograr cuerpos immaculados, pero absolutamente irreales. Y, finalmente, la artificiosidad estética cerró el círculo de la desrealización gracias a internet y las redes sociales, que actúan como hiperespejos virtuales, propagadores y globalizantes.

Lo dicho, muchos espejos, reales o virtuales, y demasiadas respuestas para una misma pregunta: ¿quién es la más guapa, el más guapo, de esta fiesta global? La única respuesta sensata sería: ¿comparado con quién? El problema es ése, con quién nos comparemos, con la fealdad humana de playa y michelín, o con la belleza artificiosa de las revistas de moda. A qué extremo habremos llegado en la artefactación estética que, cayendo en una de las curiosas paradojas posmodernas, hay marcas que publicitan sus productos aduciendo que están hechos por y para personas reales, no por o para profesionales de la belleza, como si éstos no fuesen reales. Es parecido a lo que ocurre en las películas modernas realizadas con técnicas informáticas, que utilizan personajes virtuales basados en actores reales o en prototipos creados artificialmente, como es el caso de *Avatar*, la película de mayor influencia tecnológica y estética del cine moderno.

Pero todo esto no sólo ocurre en el cine o en la televisión, lo encontramos en casa, en cualquier ordenador que tenga instalado un simple programa de fotografía digital. Podemos captar y convertir nuestra propia imagen en un doble, un sosias o avatar, y modificarlo como queramos, hacerlo más guapo o más joven, o insertarlo y actuar como protagonista en uno de esos ciberjuegos hiperrealistas tan atractivos como adictógenos.

Me dirá que eso es para iniciados, y así es. Pero, independientemente de que usted domine su ordenador o sea dominado por él, tendrá que convenir conmigo en que las tecnologías de la virtualidad cibernética son realidades tangibles en nuestras vidas. En el contexto que nos ocupa se comportan como hiperespejos que transmiten modelos

virtuales que se imponen como paradigmas de la perfección estética, y, por lo tanto, más alejados que nunca de la realidad humana. Por otra parte, estas tecnologías nos ofrecen la oportunidad de abordar los problemas psicoestéticos de los afectados por el síndrome del espejo de una forma novedosa y prometedora.

Veamos un ejemplo. Imagine que se hace una fotografía digital, o mejor, si sabe hacerlo, hágasela. Luego insértela en un programa de procesamiento de imagen, cópiela sobre un prototipo, un avatar, un «sosias» y aprenda a modificarlo. Puede aumentarle la estatura, cambiarle el color del pelo, hacerlo más delgado o más gordo, rejuvenecerlo o envejecerlo. Una vez que haya aprendido puede hacer su propio doble virtual, llamémoslo Avatar 1, de acuerdo con cómo usted considere que es de estatura, complexión, peso, color de piel, pelo, etcétera. Contéplelo. ¿Le gusta? ¿Le disgusta? ¿Qué cambiaría? Guárdelo. Ahora haga otro doble, pero no como usted cree que es, sino como le gustaría ser. Hágalo a su entero gusto y llámelo Avatar 2. Guárdelo. Ahora recupere los dos y compárelos. ¿Son parecidos? ¿Son diferentes? ¿En qué se diferencian? ¿Qué zonas o formas del cuerpo son las que más difieren? Obsérvelas con cuidado, sopéelas. ¿Acaso coinciden con las que a usted más le disgustan de su propio cuerpo? Trate de identificar en qué rasgos se ha desviado más entre lo que usted cree que es de verdad y lo que le gustaría ser, valore sus distorsiones, sus errores de autovaloración, etcétera.

Mas no crea que este proceso es ciencia ficción, es un método que ya se está utilizando con fines terapéuticos. Pero no me detendré en los detalles, pues son demasiado complejos y éste no es un libro de ciberterapia, sino de divulgación. El objetivo es constatar que ahora mismo la aplicación de la realidad virtual es una realidad factible en el campo de la psicoterapia. Si lee este libro dentro de unos años el proceso descrito estará anticuado, pero no el concepto y sus fines.

En efecto, en los últimos años se han desarrollado terapias de realidad virtual para el tratamiento de ciertas patologías, como fobias, trastornos de la conducta alimentaria, obesidad o adicciones. De momento son métodos complejos, que requieren tecnologías sofisticadas y un terapeuta instructor, pero los expertos aseguran que pronto podremos adquirir programas sencillos, que cualquiera podrá instalar en su ordenador y utilizar como método de autoterapia.⁹

Concretamente, en el área que nos ocupa, varios investigadores aseguran que las terapias mediante realidad virtual con dobles, sosias o avatares son muy útiles para

cambiar las distorsiones perceptivas que sufren las personas con trastornos de la alimentación u obesidad.¹⁰ Se basan en el denominado «efecto doppelgänger» (mi otro yo), y, según dicen, basta con contemplar en una pantalla dos o tres minutos al día el propio avatar para cambiar el estado de ánimo, modificar actitudes erróneas, mejorar la opinión sobre personas o cosas, y, por qué no, propiciar una mejor autovaloración.¹¹ Pero lo más interesante es que se ha comprobado que cuando contemplamos nuestro propio avatar se activan intensamente en nuestro cerebro las zonas relacionadas con el procesamiento de información referente a nuestro propio cuerpo, a nuestro propio «yo». Concretamente se activa la denominada corteza prefrontal medial, que es la misma que usamos para juzgar a nuestro yo real, lo cual sugiere que estas técnicas podrían usarse como métodos sencillos y eficaces de autoaprendizaje. Obviamente, leyendo esto no va a aprender a usar estas técnicas, pero seguro que pronto podrá utilizarlas en su ordenador como si fueran un libro de autoayuda, aunque mucho más divertido y eficaz.

Es decir, se trataría de conseguir algo parecido a lo que hacen las neuronas espejo, que, como recordará, se activan empáticamente cuando vemos a alguien hacer o sentir algo. En este caso, al contemplar nuestro doble en esos espejos virtuales se activarían los mismos mecanismos cerebrales que usamos para evaluarnos y juzgarnos a nosotros mismos en la realidad. En el fondo es parecido a aprender a dialogar con uno mismo ante un espejo común y corriente, pero haciéndolo de forma mucho más potente y efectiva, ya que el avatar es identificado como un ser ajeno al que podemos valorar y juzgar con mucha más precisión y realismo, pero también con más empatía y tolerancia. Por eso estos métodos son tan eficaces para modificar pautas inadecuadas de ingesta, incrementar la actividad física, eliminar temores fóbicos, o mejorar la autoevaluación y la comunicación emocional. Es decir, para resolver los problemas esenciales de los que padecen el síndrome del espejo: personas que no se gustan, que se autocritican, se minusvaloran, se retraen, se inhiben o se aíslan socialmente, o que incluso se someten a todo tipo de terapias, dietas, disciplinas o intervenciones quirúrgicas, tratando de cambiar su imagen, cuando lo que realmente tienen que cambiar es la opinión que tienen de sí mismas.

Dicho llanamente, estos métodos nos ofrecen la opción de aprender en cabeza ajena. Gracias a ellos podemos detectar y corregir nuestros errores o distorsiones perceptivas utilizando correctamente los mecanismos cerebrales de autoevaluación, y además podemos autoaplicarnos la empatía de nuestras propias neuronas espejo. La idea es

simple: si somos justos y benévoloos con nuestro doble virtual, quizá aprendamos a serlo con nosotros mismos.

EL ESPEJO FELIZ

Aprende a reírte de ti mismo

¿Conoce usted un espejo feliz? Yo conozco uno; pertenece a una mujer madura, pero aún pinturera, que cada mañana, cuando se mira en él, se ríe de sí misma. Es una mujer sofisticada, más lista que culta, no tan bella como atractiva y muy preocupada por su apariencia. En una ocasión, con motivo de uno de esos cumpleaños redondos que cambian de década, me consultó porque estaba deprimida. Le prescribí pastillas y un poema:

*Cada mañana ante el espejo contemplas,
¡oh bella mujer!,
la afrenta infecunda del reloj...
mas no mires sólo
cómo arrasan las arrugas tu cuerpo venerable.
Contempla también,
con arrogante orgullo,
la belleza antigua de columna y capitel
que el tiempo sobre tu cuerpo esculpe.*

No me hizo ni caso y siguió deprimida. Pasado un tiempo le «receté» las «Bienaventuranzas» de Tomás Moro, las que, según dicen, escribió estando encarcelado en la Torre de Londres, pocos días antes de ser injustamente decapitado. Empiezan así: «Bienaventurados los que saben reírse de sí mismos, porque tendrán diversión para rato». Pilló el mensaje al vuelo, y desde entonces su espejo es tan feliz como ella misma.

Y no crea que este truco es tan difícil de aprender. Hace poco se publicó un artículo que demostraba que inyectarse bótox en la cara produce felicidad, no tanto por las arrugas que quita cuanto porque te impide fruncir el ceño, y basta con no verte con la cara enfurruñada para que te sientas mejor de ánimo. No se sabe bien cuál es el mecanismo, pero por alguna extraña razón los movimientos de los músculos faciales influyen en los sistemas cerebrales de las emociones. De hecho, hay un curioso juego

que lo demuestra. Basta con sujetar un lápiz atravesado en la boca, y mirarte al espejo, para que te entren ganas de reír. Pruébelo, es infalible.

Pese a todo, hay muchas personas que toman demasiado en serio a su espejo. Algunas tanto que, como hemos visto, acaban sufriendo y enfermando por su apariencia física, sin percatarse de que ésta es tan sólo uno de los atributos de la belleza, y no siempre el más importante, como tan atinadamente ha sabido captar Katherine Pancol en sus dos emocionantes novelas.¹² La protagonista principal es Joséphine, una mujer muy inteligente, culta y honesta, que gracias a su talento y esfuerzo acaba cosechando un gran éxito como escritora, pero que arrastra desde la infancia un complejo de fea y tonta, por lo que apenas se preocupa de su imagen y se infravalora constantemente. En una ocasión, su más íntima amiga la increpa:

—Y, sobre todo, sobre todo, ¡deja de pensar que eres fea y gorda! No lo eres.

—Entonces, ¿por qué me veo así? ¿Puedes explicármelo?

—Audrey Hepburn estaba convencida de que era fea, acuérdate. ¡Todas nos creemos que somos feas!

—¡Tú no!

—Digamos que yo he recibido más amor al principio. Mi madre me amaba con locura...

Como contraposición está su hermana Iris, una mujer bellísima, con una mirada azul irresistible, muy preocupada por su imagen, por el éxito social, segurísima de sí misma, aunque egoísta y superficial. Como consecuencia de sus devaneos e intrigas acaba aislada, fracasada, deprimida y, en un pasaje de la segunda entrega, le dice a su hermana Joséphine:

Yo sólo he tenido un talento —había declarado Iris contemplándose en un espejito de bolsillo que estaba siempre sobre la mesilla de noche—: he sido guapa. Muy guapa. ¡E incluso eso se me está escapando! ¿Has visto esta arruga? Ayer por la tarde no estaba. Y mañana aparecerá otra, y otra y otra...

He aquí dos modelos de mujer, dos formas de relacionarse consigo mismas y con los demás, y también dos maneras de mirarse al espejo. Pero ¿quién cree usted que ha sido más feliz?, ¿quién cree que acabará siéndolo?, y, sobre todo, ¿a cuál de ellas le gustaría parecerse? Posiblemente, a ninguna de las dos, sino a Hortense, la hija adolescente de Joséphine y sobrina de Iris, que heredó la inteligencia de su madre y la belleza de la tía, y que opina, coincidiendo con la célebre sentencia del misógino Oscar Wilde, que «las

mujeres se dividen en dos categorías, las feas y las maquilladas», pero que, en cualquier caso, la belleza no está en las cosas ni en las personas, sino en los ojos de quien las mira.

Obviamente no le revelaré el final de estas emocionantes novelas, pero sí las aprovecharé para extraer una moraleja: entre cada persona y su espejo siempre está el amor, el amor de los demás y el amor propio; ambos se sienten y se padecen, ambos se reciben y se dan, y, curiosamente, siempre aumentan cuando se entregan. El amor es lo que nos hace ser más o menos felices, y si de algo no depende es de los atributos físicos y sociales de belleza. Como ya he dicho, se puede ser muy feo y tener una madre que te quiera mucho. La belleza, obviamente, es deseable, positiva, importante para la vida humana; de hecho, no sabemos vivir sin ella, pero siempre es una condición relativa y mutable, y poseerla nunca es garantía de felicidad. Sin embargo, el amor no sólo es necesario, es imprescindible, y siempre es más seguro, más fuerte y más generoso que la belleza.

Sigamos hurgando en los textos de los escritores clásicos que tanto nos enseñan. Pero ¿acaso podrán enseñarnos a hacer compatibles el amor y la belleza? ¿Será posible poseer ambas virtudes sin que se anulen mutuamente? En uno de los famosos diálogos de Platón, *Fedro*,¹³ Sócrates desmenuza, con su habitual sagacidad, los misterios y peligros que oculta la belleza y sus relaciones con el amor, la felicidad, etcétera. A la belleza la vitupera y la ensalza, la hace emparentar con el amor y con la sabiduría, pero también la considera generadora de esa forma de locura o *entusiasmo* que anula la razón de los amantes: «Ni sabe qué le pasa, ni expresarlo puede, sino que, como al que se le ha pegado de otro una oftalmía, no acierta a qué atribuirlo y se olvida de que, como en un espejo, se está mirando a sí mismo en el amante». Moraleja: admiremos y amemos la belleza con sinceridad y comedimiento, pero nunca con el entusiasmo cegador de los amantes, no sea que olvidemos amarnos a nosotros mismos, pues nunca poseeremos tanta como nos gustaría.

Indaguemos un poco más. En su *Historia de la belleza*, Umberto Eco recoge un aleccionador pasaje de «Le roman de la rose», de Guillaume de Lorris y Jean de Meung (siglo XIII), que dice: «Los espejos, añadió Naturaleza, tienen además muchas otras propiedades extraordinarias, porque las cosas grandes y hermosas que se colocan cerca de ellos parecen estar muy lejos. [...] Otros espejos muestran verdaderamente las exactas dimensiones de las cosas que en ellos se reflejan, siempre que haya alguien capaz de observarlas». Justamente eso es lo que le sucedía a la fea y acomplexada esposa del

escritor ruso Antón Chéjov,¹⁴ que, entre los muebles que él había heredado de su tatarabuela, encontró un gran espejo curvo, bellísimamente enmarcado en bronce y dotado de la habilidad de la anamorfosis, es decir, la capacidad de invertir el aspecto original de algo deformado intencionadamente. Cuando ella, acostumbrada a ser considerada un adefesio por todos, incluida ella misma, comprobó que el espejo en vez de deformarla la embellecía, se transformó en una mujer alegre, feliz y segura de sí misma. Moraleja: los espejos son instrumentos extraordinarios pero peligrosos para la apreciación de la belleza física; si los observas demasiado fijamente siempre encontrarás defectos, y si no aprendes a interrogarlos nunca te responderán con sinceridad y objetividad.

En otro párrafo de su *Historia de la fealdad*, Eco recoge un cuento de Zola («Les Repoussoirs», 1891) que es también muy aleccionador. Un tal Durandeu se percató de que cuando ve a dos mujeres, una de las cuales es muy fea, la otra le parece bella por contraste, y decide aprovechar ese efecto para montar una agencia de alquiler de mujeres feísimas para que acompañen a sus clientas feas pero ricas. Un negocio sencillo y seguro, piensa él. Pero enseguida surgen problemas. En primer lugar, porque algunas de sus clientas eran tan feas que resultaba difícil encontrarles las acompañantes adecuadas. En segundo lugar, porque no era fácil reclutar a las feísimas sin que rechazaran la propuesta por sentirse ofendidas. Y, finalmente, por el enorme sufrimiento que éstas padecían al volver a sus casas tras un día de lujo, actos sociales... y enfrentarse a sus espejos. Moraleja: belleza y fealdad no son sinónimos de felicidad o infelicidad, ya que éstas dependen de muchos factores ajenos a los criterios estéticos, y que está en nuestra mano aceptar, tolerar o cambiar.

Y, finalmente, aprendamos algo de los propios creadores de espejos. Como hemos visto al analizar su historia, fue en Murano, Venecia, a principios del siglo XVI, donde se inventaron estos objetos tan familiares y perfectos que ahora todos tenemos en nuestras casas. Se cuenta que entre los maestros artesanos más reputados había uno llamado Guido Forlani cuyos espejos eran magníficos y peligrosos, pues eran sensibles al estado de ánimo de los que se contemplaban en ellos.¹⁵ También se decía que quien poseía uno era afortunado, no sólo por su gran valor, sino porque a través de ellos se podía conocer el pasado y el futuro; o bien muy desafortunado, pues no siempre convenía saber todas las cosas que mostraban. En definitiva, sus espejos eran sabios y bondadosos para quien supiera tratarlos con delicadeza, pero para quien no supiera usarlos podrían ser

peligrosos, insanos y destructivos. Moraleja: los espejos mágicos existen, los tenemos en nuestras casas, y son sabios, y justicieros, y a veces bondadosos, y otras veces perversos, por eso deben ser usados con precaución, sobre todo por las personas inestables, emocionables o inseguras de sí mismas, bueno, salvo que antes hayan acabado de leer este libro.

Bromas aparte, permítame el lector que concluya estas sesudas reflexiones con una licencia menor, resumiéndole uno de esos manidos «psicocuentos» que pululan por internet titulado «La casa de los mil espejos»: «Había una casa abandonada a las afueras de un pueblo. Un día un cachorro logró meterse por un agujero. Dentro de una habitación había mil perritos observándolo tan fijamente como él los observaba a ellos. El perrito empezó a mover la cola y los mil perritos hicieron lo mismo. Y se puso a jugar, y los mil perritos también saltaban alegremente. Pasado un tiempo, otro perro callejero entró en el mismo lugar. Pero, a diferencia del primero, se sintió amenazado porque lo miraban con desconfianza. Comenzó a ladrarles y a gruñir y los otros le ladraban ferozmente...». El cuento acaba con una reflexión muy ñoña, pero que nos resulta muy útil para nuestros fines: «No eres responsable de la cara que tienes, eres responsable de la cara que pones». Moraleja: enseña a tu espejo a ser feliz y te devolverá felicidad.

Finalmente, no sería justo cerrar este libro sin una dispensa y un elogio de sus protagonistas: la belleza y los espejos.

En primer lugar, no deberíamos olvidar, de acuerdo con Ovidio y Villena, que la belleza es el don más poderoso que un mortal puede poseer. Pero también es una condición peligrosa, una especie de maldición de la que hay que saber librarse si no se quiere caer víctima de sus efluvios tóxicos. Sin duda es una cualidad luminosa y enriquecedora, pero también es cegadora y fatigosa. Otorga fama y gloria a quien la posee, pero le obliga a estar siempre atento, cuidándola, mimándola, pues es tan frágil y efímera... Por eso, para quien no sabe hacerlo con sabiduría y bondad, suele resultar peligrosa. Y también por eso se lleva tan mal con los espejos.

En segundo lugar, tampoco deberíamos olvidar que estos curiosos objetos son sencillos pero no simples, pues saben usar el lenguaje de la luz para responder a lo que se les pregunta. Además, son inanimados pero no insensibles, pues replican, ilustran y expanden el mundo. Asimismo, son inclementes pero no culpables, pues se sienten indefensos ante la fama y el juicio de quien se mira en ellos. Y, por último, aunque

parezcan severos no son tristes, y si no que se lo pregunten al espejo de la corista, que cuando ella le interroga él siempre le responde: «Se te ve el plumero».

Agradecimientos

Cuando uno empieza a escribir un libro nunca sabe a quién se lo va a tener que agradecer al acabarlo. En este caso sí lo sé.

En primer lugar, quiero agradecerse a José María Bermúdez de Castro y Miguel Aguilar, gracias a cuya amistad este libro encontró el cauce editorial apropiado.

Además, hay algunas personas que me han ayudado, inspirado o corregido, como M.^a Teresa Álvarez, Jesús Manuel de la Gándara, Pablo de la Gándara y Javier Crespo.

Hay otras personas que, sin saberlo, me han ayudado merced a las conversaciones que en algún momento mantuve con ellas, como Paca Aguirre, Luis Eduardo Aute, Joana Bonet, Camilo José Cela Conde, Domingo Chicote, Segundo Escolar, José Miguel González, Ramón González, Félix Grande, José A. Marina, Jorge Pérez-Gaitán, Inés Praga y Teresa Sáiz.

Pero, en realidad, a quienes más tengo que agradecerles es a todas las personas — anónimas o no— que hacen posible que dispongamos de ese infatigable compañero de dudas que es internet: ¿cómo podíamos escribir libros antes de tenerlo?

Notas

1. ESPEJITO, ESPEJITO...

1. Robert Graves, *Los mitos griegos*, RBA, Barcelona, 2005, pp. 315-317.
2. José Manuel Pedrosa, *La autoestopista fantasma y otras leyendas urbanas españolas*, Páginas de Espuma, Madrid, 2004.
3. Gilles Lipovetsky y Jean Serroy, *La pantalla global. Cultura mediática y cine en la era hipermoderna*, Anagrama, Barcelona, 2009.
4. Nicholas Carr, *Superficiales. ¿Qué está haciendo internet con nuestras mentes?*, Taurus, Madrid, 2010.
5. Marshall McLuhan, *Comprender los medios de comunicación. Las extensiones del ser humano*, Paidós, Barcelona, 2009.

2. ¿QUIÉN ES LA MÁS GUAPA DE LA FIESTA?

1. Umberto Eco, *Storia della bellezza* (2004) (hay trad. cast.: *Historia de la belleza*, Debolsillo, Barcelona, 2010).
2. Fernando Pessoa, *Poemas de Alberto Caeiro* («El guardador de rebaños»), Visor, Madrid, 1980.
3. Jesús J. de la Gándara, «Neurobiología del arte. Un modelo de autoestimulación visual creativa», *Psiquiatria.com*, 11, 4 (2007).
4. Camilo José Cela Conde, Francisco José Ayala *et al.*, «Sex-related similarities and differences in the neural correlates of beauty», 2008: <http://www.pnas.org/content/106/10/3847>.
5. Joana Bonet, *Las metrosesenta*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2007.
6. Véase <http://www.gurusblog.com/archives/la-recesion-economica-y-los-pintalabios/30/12/2007>.
7. Jesús J. de la Gándara, *Comprar por comprar*, Cauce Editorial, Madrid, 1996.
8. Luis Antonio de Villena, *Mártires de la belleza*, Cabaret Voltaire, Barcelona, 2011.

3. ¿QUIÉN ES ESE QUE ME MIRA DESDE EL ESPEJO?

1. Véase <http://www.bioedonline.org/news/news.cfm?art=2890>
2. C. Bellingi: *El síndrome de los niños sin espejos*. Asociación Argentina de terapia Ocupacional. Año I. Edición N°781, 2009. <http://adopcionmendozaargentina.blogspot.com.es/2009/02/el-sindrome-de-los-ninos-sin-espejos.html>
3. Henry Wallon, «Comment se développe chez l'enfant la notion du corps propre», *Journal de Psychologie*, noviembre-diciembre de 1931.
4. Jacques Lacan, «El estadio del espejo como formador de la función del yo (Je) tal y como se nos revela en la experiencia psicoanalítica», XVI Congreso Internacional de Psicoanálisis, Zurich, 1949.

4. ESPEJISMOS POSMODERNOS

1. Jorge Luis Borges, «Tlön, Uqbar, Orbis Tertius», en *Obras completas*, vol. II, Círculo de Lectores, Barcelona, 1992.
2. Jorge Luis Borges, «Elogio de la sombra», en *Obras completas*, vol. III, Círculo de Lectores, Barcelona, 1993.
3. Gilles Lipovetsky, *El imperio de lo efímero. La moda y su destino en las sociedades modernas. La felicidad paradójica. Ensayo sobre la sociedad de hiperconsumo. El lujo eterno. De la era de lo sagrado al tiempo de las marcas y Los tiempos hipermodernos*. Todos editados por Anagrama entre 1983 y 2010.
4. José Antonio Marina, *Las arquitecturas del deseo. Una investigación sobre los placeres del espíritu*, Anagrama, Barcelona, 2007.
5. Jean-Claude Guillebaud, *La tiranía del placer*, Andrés Bello, Barcelona, 2000.
6. Jesús J. de la Gándara, «Posmodernidad y salud mental», 2009: <http://www.psiquiatria.com>.
7. Zygmunt Bauman, *Vida de consumo*, Fondo de Cultura Económica, Madrid, 2007.

5. TU ESPEJO SABE LO QUE COMES

1. Sylvia R. Karasu y Toksoz B. Karasu, *The Gravity of Weight: A Clinical Guide to Weight Loss and Maintenance*, American Psychiatric Publishing, Washington, 2010.
2. José Enrique Campillo, *El mono obeso*, Crítica, Barcelona, 2004.
3. Jesús J. de la Gándara, «Dressing Disorder», *British Journal of Psychiatry*, 143, 9 (1988), pp. 418-419.
4. Alexia Spanos *et al.*, «Do weight and shape concerns exhibit genetic effects? Investigating discrepant findings», *International Journal of Eating Disorders*, 43, 1 (2009), pp. 29-34.
5. Samantha L. Thomas *et al.*, «The solution needs to be complex. Obese adults' attitudes about the effectiveness of individual and population based interventions for obesity», *BMC Public Health*, 10 (2010), p. 420; doi:10.1186/1471-2458-10-420.
6. James J. Annesi, «Relationship of physical activity and weight loss in women with Class II and Class III obesity: Mediation of exercise-induced changes in tension and depression», *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 10, 3 (septiembre de 2010), pp. 435-444.
7. George Bernard Shaw, *Man and Superman* (1903), acto I: «There is no lover sincerer than the love of food».

6. ¿ES LA FEALDAD UNA ENFERMEDAD?

1. Véase <http://es.wikipedia.org/wiki/Tanorexia>.
2. Germán E. Berríos y Kan Chung-sing, «A conceptual and quantitative analysis of 178 historical cases of dysmorphophobia», *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 94 (1996), pp. 1-7.
3. Véase <http://www.elmundo.es/elmundosalud/2009/07/06/saludmental/1246907346.html>.
4. Katharine A. Phillips, *The Broken Mirror: Understanding and Treating Body Dysmorphic Disorder*, Oxford University Press, Nueva York, 1998. Véase también Manuel Serrano Vázquez, María del Carmen Serrano Cartón, María del Mar Serrano Cartón, «El síndrome del espejo», *Psiquiatría. Ciencia, Arte y Humanidades*, 2, 1 (2009), pp. 6-11.
5. David Veale, «Body Dysmorphic Disorder», *Postgraduate Medical Journal*, 80 (2003), pp. 67-71.
6. Andrew Sims, *Síntomas mentales*, Triacastella, Madrid, 2008, cap. 15: «Trastornos de la conciencia del cuerpo».
7. *Investment in Health, Social and Economic Returns*, Pan American Health Organization, Washington, D. C., 2001 (Technical Publication, 582).
8. Patrik K. E. Magnusson *et al.*, «Strong Inverse Association Between Height and Suicide in a Large Cohort of Swedish Men: Evidence of Early Life Origins of Suicidal Behavior?», *American Journal of Psychiatry*, 162 (julio de 2005), pp. 1.373-1.375.
9. Umberto Eco, *Historia de la fealdad*, Lumen, Barcelona, 2007.
10. Friedrich Nietzsche, *El crepúsculo de los ídolos*, Alianza, Madrid, 1973.
11. Eduardo Galeano, *Espejos. Una historia casi universal*, Siglo XXI, Madrid, 2008.

7. HEREDERAS DE SISSI

1. Véase <http://www.lespejo1000ventanas.com/index.html>.
2. Luis Ferrer i Balsebre y Carlos Castro Dono, *Las fronteras del enigma. Ensayo etiopatogénico sobre la anorexia nerviosa*, Asociación Galega de Saúde Mental, 2003.
3. Julio Sanjuán, *Teoría de la evolución en la medicina*, Editorial Médica Panamericana, Madrid, 2010.
4. Anthony Stevens y John Price, *Evolutionary Psychiatry*, Routledge, Londres, 1996.
5. José María Bermúdez de Castro, *La evolución del talento*, Debate, Barcelona, 2010.
6. Laura de Anta Tejado *et al.*, «Estudios de resonancia magnética en los trastornos de la conducta alimentaria», *Actas Españolas de Psiquiatría*, 38, 3 (2010), pp. 133-188.
7. Francisco Montañés Rada, «Psiquiatría evolucionista: Utilidad para el psiquiatra de hoy», *Psiquiatría. Ciencia, Arte y Humanidades*, 4, 2 (2011), pp. 8-14.

8. ESPECULACIONES HIPERMODERNAS

1. Elena Gallego y Jesús J. de la Gándara, «Cosplay y otras tribus urbanas. Un estudio sobre los usos y abusos del atuendo y otras conductas peculiares en las nuevas generaciones japonesas, y su repercusión sobre la salud mental y los modelos de imitación occidentales», *Psicologia.com*, 14, 1 (2010).
2. Jesús J. de la Gándara, «Infodevoradores», *Diario de Burgos*, 2 de enero de 2010.
3. Jesús J. de la Gándara, *Síndromes, dependencias y otras pasiones*, Editorial Libro del Año, Grupo Arán, Madrid, 1993.
4. Harrison G. Pope *et al.*, «Anorexia nervosa and “reverse anorexia” among 108 male bodybuilders», *Comprehensive Psychiatry*, 34, 6 (1993), pp. 406-409.
5. Carlos García Moja y Jesús J. de la Gándara, «Lujorexia: ¿moda, exceso o enfermedad?», *Psicotropías*, 6 (2008), pp. 13-16.
6. Jon E. Grant *et al.*, «Pathological skin picking in individuals with body dysmorphic disorder», *General Hospital Psychiatry*, 28 (2006), pp. 487-493.

9. LA REBELIÓN DE LOS ESPEJOS

1. Diógenes Laercio, *Vidas de los filósofos más ilustres*, Espasa Calpe, Buenos Aires, 1950.
2. Paulina Kernberg, *Beyond the Reflection: The Role of the Mirror Paradigm in Clinical Practice*, Other Press, Nueva York, 2007.
3. Giovanninna Conchiglia *et al.*, «On a peculiar environmental dependency syndrome in a case with frontal-temporal damage: Zeliglike syndrome», *Neurocase*, 13, 1 (febrero de 2007), pp. 1-5.
4. Giacomo Rizzolatti y Corrado Sinigaglia, *Las neuronas espejo. Los mecanismos de la empatía emocional*, Paidós, Barcelona, 2006.
5. Candida McCabe *et al.*, «Dont look now! Pain and attention», *Clinical Medicine, Journal of the Royal College of Physicians*, 5, 5 (septiembre-octubre de 2005), pp. 482-486.
6. Ernesto Duque, «El síndrome del espejo», Antena Misionera, 11 de mayo de 2010: <http://www.antenamisionera.org>.
7. Robin Lane Fox, *El mundo clásico*, Crítica, Barcelona, 2007.
8. Marta Arroyo y José Manuel González, «Cuerpo de campeones», *Mente y Cerebro*, 49 (2011), pp. 42-43.
9. José Gutiérrez-Maldonado, «Evaluación y tratamiento psicológico mediante realidad virtual y otras nuevas tecnologías», *Anuario de Psicología*, 40, 2 (2009), pp. 149-154.
10. Nikolas Westerhoff, «Terapia 2.0», *Mente y Cerebro*, 30 (2008), pp. 56-61.
11. Samantha Murphy, «Mi avatar, mi mentor», *Mente y Cerebro*, 49 (2011), pp. 32-37.
12. Katherine Pancol, *Los ojos amarillos de los cocodrilos* y *El vals lento de las tortugas*, ambos en La Esfera de los Libros, Madrid, 2010 y 2011.
13. Platón, *Diálogos*, obra completa en 9 volúmenes, vol. III: *Fedón, Banquete, Fedro*, Gredos, Madrid, 2003.
14. Antón Chéjov, «El espejo curvo» (cuento de navidad) (1883), traducción de René Portas en <http://letrasrusas.blogspot.com.es/2007/11/el-espejo-curvo-cuento-navideno.html>
15. Joan M. Gisbert, *Los espejos venecianos*, Edelvives, Madrid, 2003.

* «Señor, me apena si sólo he conseguido entretenerlos; yo quería hacerlos mejores.»

Jesús J. de la Gándara (1956) es psiquiatra, escritor y poeta. Nació en un pueblo bellissimo, Tornavacas (Valle del Jerte), y vive en una ciudad bellissima (Burgos), pero, por su trabajo, cada día mantiene trato íntimo con los sufrimientos que genera el sentimiento de fealdad y los conflictos de las personas con sus espejos. Además es autor de infinidad de trabajos científicos, miembro de numerosas sociedades y academias, ha ocupado y ocupa cargos de responsabilidad asistencial y universitaria, y ha recibido numerosas distinciones y premios por su labor profesional y artística.

Edición en formato digital: marzo de 2013

© 2013, Jesús J. de la Gándara Martín

© 2013, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.

Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

© 2013, José María Bermúdez de Castro, por el prólogo

Diseño de la cubierta: © Enric Jardí

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, así como el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-9992-311-6

Conversión a formato digital: Newcomlab, S.L.

www.megustaleer.com

Índice

El síndrome del espejo	2
Prólogo de José María Bermúdez de Castro	5
Preludio: El espejo del recibidor	9
1. Espejito, espejito...	13
2. ¿Quién es la más guapa de la fiesta?	22
3. ¿Quién es ese que me mira desde el espejo?	32
4. Espejismos posmodernos	38
5. Tu espejo sabe lo que comes	44
6. ¿Es la fealdad una enfermedad?	58
7. Herederas de Sissi	68
8. Especulaciones hipermodernas	84
9. La rebelión de los espejos	93
Agradecimientos	118
Notas	120
Biografía	131
Créditos	132