

# **Cuerpo sano y espiritual: prácticas de consumo y estilo de vida<sup>1</sup>**



**José Ricardo Barrero Tapias<sup>2</sup>**

Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia<sup>3</sup>  
barreroj@javeriana.edu.co

**Jairo Clavijo Poveda<sup>4</sup>**

Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia<sup>5</sup>  
jairo.clavijo@javeriana.edu.co

**Nelson Antonio Gómez Serrudo<sup>6</sup>**

Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia<sup>7</sup>  
gomez.nelson@javeriana.edu.co

Recibido: 1° de marzo de 2011

Aceptado: 27 de abril de 2011

<sup>1</sup> Este artículo es producto de la investigación “Cuerpo sano y espiritual: prácticas de consumo y estilos”, auspiciada por la Vicerrectoría Académica a través de la Convocatoria Interna de la Pontificia Universidad Javeriana del año 2008 - Apoyo a proyectos de investigación para el fortalecimiento de grupos de investigación registrados, reconocidos o escalafonados por Colciencias en categoría A, B o C.

<sup>2</sup> Magister en Ciencia Política. Sociólogo. En la actualidad adelanta sus estudios de Doctorado en Sociología Jurídica en la Universidad Externado de Colombia.

<sup>3</sup> Profesor Asistente del Departamento de Sociología.

<sup>4</sup> Doctor en Antropología de l'Université Sorbonne Nouvelle de Paris. Antropólogo de la Universidad de los Andes, y Licenciado en Ciencias Sociales de la Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá.

<sup>5</sup> Profesor Asociado del Departamento de Antropología.

<sup>6</sup> Magister en Investigación Social Interdisciplinaria de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Sociólogo de la Universidad Nacional. En la actualidad adelanta sus estudios de Doctorado en Urbanismo en la Universidad Central de Venezuela.

<sup>7</sup> Profesor Asistente del Departamento de Sociología.

## **Cuerpo sano y espiritual: prácticas de consumo y estilo de vida**

### **Resumen**

El artículo muestra cómo los individuos asumen sus estilos de vida en prácticas alrededor de lo natural y del cuerpo sano en unos ámbitos sociales donde se mueven con facilidad y relativa coherencia; allí pueden evaluarse las formas de consumo, los tipos de relaciones que se establecen con los otros y la capacidad de vincularse a ciertas redes de afectos y recomendaciones que no necesariamente están institucionalizadas. Los individuos transitan por estos escenarios construyendo unos estilos de vida frágiles y oscilantes, buscando trascender y afirmando su identidad individual en la manera reflexiva de elegir su manera de vivir.

**Palabras clave:** estilo de vida, ámbitos, cuerpo, reflexividad, yo.

## **A healthy and spiritual body —consumption practices and lifestyles**

### **Abstract**

This paper shows how individuals take on their lifestyles in practices revolving around a nature-based and a healthy body conception in the social spheres where they perform at ease and with relative coherence. There, consumption patterns may be evaluated, as well as the kinds of relationships that are established, and the ability to get involved with certain networks of affections and recommendations not necessarily institutionalized. Individuals move along these scenarios in building fragile and swinging lifestyles, aiming to transcend and affirming their individual identity by choosing their lifepath in a reflexive way.

**Keywords:** lifestyle, spheres, body, reflexivity, me.

## **Corpo saudável e espiritual: práticas de consumo e estilo de vida**

### **Resumo**

Este artigo mostra como os indivíduos assumem seus estilos de vida em práticas em torno ao natural e ao corpo saudável em âmbitos sociais onde circulam com facilidade e relativa coerência; aí podem ser avaliadas as formas de consumo, os tipos de relações que se estabelecem com os outros e a capacidade de vincular-se a certas redes de afetos e recomendações que não necessariamente estão institucionalizadas. Os indivíduos transitam por estes cenários construindo estilos de vida frágeis e oscilantes, procurando transcender e afirmando sua identidade individual na maneira reflexiva de escolher sua maneira de viver.

**Palavras chave:** estilo de vida, ámbitos, corpo, reflexividade, eu.

## Introducción

El presente artículo es producto de una investigación realizada en Bogotá sobre estilos de vida en relación con el consumo y la noción de cuerpo sano y espiritual<sup>8</sup>. La investigación se efectuó en varias etapas, y nuestro interés metodológico consistió en indagar sobre la experiencia de las personas cuya noción de estilo de vida está ligada a lo sano y lo espiritual. En tal sentido, se hizo observación etnográfica en los comercios naturistas<sup>9</sup>, donde ubicamos y entrevistamos a 16 personas, entre hombres y mujeres adultos, que atienden o frecuentan estos lugares y cuyas prácticas de vida los llevan a identificarse con la temática planteada.

En este proceso de indagación pudimos identificar y caracterizar el modo cómo muchos individuos organizan su vida personal y establecen relaciones con otras personas que tienen búsquedas parecidas. En ese camino para llegar a un estilo de vida, asumir una dieta, leer ciertos textos, frecuentar el gimnasio, restaurantes y tiendas naturistas, o intercambiar experiencias, necesariamente se pasa por una evaluación de las circunstancias personales ligadas a las emociones y la salud, en la que se identifican y se asumen prácticas en relación con el cuerpo y la mente; se valoran nociones de lo sano que pueden estar permeadas de concepciones ligadas a creencias de tipo religioso, tradicional, mágico, utilitarista o racional.

En la investigación logramos identificar unos ámbitos sociales de constitución de estilos de vida, con características muy fluidas y de fácil acceso, por donde circulan discursos, prácticas corporales y espirituales, y formas de consumo. Estos ámbitos ligados a la conciencia reflexiva de los individuos resultaron relevantes en la comprensión de cómo se forman estilos de vida en relación con lo sano y lo natural en algunos sectores sociales de Bogotá.

## Ámbitos de constitución de estilos de vida

Cuando usamos la noción de *ámbito* nos estamos refiriendo a escenarios sociales de interacción que contribuyen al intercambio, al encuentro, a las prácticas y al consumo. Desde el punto de vista analítico, nos han servido las reflexiones de Max Weber contenidas en el ensayo “Negaciones religiosas del mundo y sus orientaciones” (1972), porque allí se delimita una experiencia y una práctica de lo religioso que niegan el mundo secular al tiempo que logran construir unos estilos de vida, aunque nos hemos basado especialmente en la definición del historiador argentino Luis Alberto Romero, quien señala:

<sup>8</sup> Agradecemos de manera muy especial a Catalina Hernández Cabal y a Raquel Díaz su participación en el desarrollo de esta investigación. Nuestra gratitud, igualmente, a los estudiantes de Antropología y Sociología que nos apoyaron en el trabajo de campo durante el primer y segundo semestre académico de 2009.

<sup>9</sup> La observación se llevó a cabo en toda la ciudad; se levantaron registros etnográficos de 70 establecimientos.

Estas identidades —y en general todo el universo cultural— son el resultado de prácticas sociales, desarrolladas en espacios constituidos de la sociedad, en *ámbitos*. Esta denominación es lo suficientemente amplia como para incluir desde un sindicato, un comité político o una sociedad de fomento barrial hasta una taberna o el ámbito familiar. Más o menos estructurados, a veces espontáneos, a veces fuertemente institucionalizados, a veces durables y otras efímeros, están regidos por algún tipo de pautas que regulan su funcionamiento (1995, pp. 42-43).

En esos ámbitos se entrelaza la perspectiva individual con las de los otros. Los ámbitos de interacción identificados en la investigación son: ámbito terapéutico, ámbito de consumo y ámbito de redes sociales.

### *Ámbito terapéutico o medicina alternativa*

Para entender este ámbito debemos tener en cuenta que en la ciudad se han incrementado los escenarios donde se brindan terapias o medicinas alternativas, diferentes a los de la medicina alopática. Estos lugares se caracterizan por ofrecer ejercicios de meditación basados en las diferentes corrientes del budismo o del hinduismo; talleres de conciencia corporal, Nueva Era, biodanza, terapia transpersonal, o por ser centros médicos con medicinas tradicionales de la China como la acupuntura y la medicina natural. También se están volviendo muy frecuentes los encuentros masivos en los parques de la ciudad, para practicar yoga u otras técnicas corporales o de meditación.

Quienes buscan estas nuevas terapias, medicinas alternativas o nuevas creencias, señalan su importancia en el tratamiento de la salud física y mental. En este punto identificamos tres grandes motivaciones: primero, por cuestiones de salud; segundo, por circunstancias sentimentales, y tercero, por búsquedas espirituales.

Cuando las personas enfrentan enfermedades graves o crónicas y han agotado tratamientos médicos alopáticos buscan otras opciones para hacerle frente a su enfermedad. Este testimonio de una persona que optó por el vegetarianismo es muy dicente en ese sentido:

Yo llevo más o menos 15 años. Empecé a los 9 años y por problemas de salud: un problema de columna vertebral, hipoglicemia y cálculos renales, eso fue lo que me motivó a hacer todo un cambio en mi estilo de vida. Empecé a tener mayor conciencia de la alimentación a raíz de los cálculos renales y tuve que volverme vegetariana totalmente después de eso. Mientras tuve el problema de columna, la recuperación fue con un quiropráctico que era profesor de yoga. Empecé a hacer la práctica de yoga, la incorporé a mi vida y como también era gimnasta de alto rendimiento, entonces realmente no me costaba mucho (entrevista 1).

Como lo expresa la entrevistada, quienes optan por un cambio en su estilo de vida motivados por una enfermedad, se interesan más por conocer su cuerpo, saber cómo funciona el organismo, evaluar de manera constante cuáles tratamientos y terapias resultan más acordes con su salud. Esto implica implementar otros hábitos de alimentación, incorporar un régimen de ejercicios, cambiar de actividad productiva y, en algunos casos, incluso buscar explicaciones en la comprensión de la vida y de la muerte.

En segundo lugar, una crisis emocional, producto de relaciones de pareja, pérdida de un ser querido, puede ser también una motivación para revisar la vida que se lleva. Así lo ilustra este testimonio:

En ese momento yo me estaba separando de mi pareja. Toda la dificultad de la relación de pareja me llevó a decir: ¡No, yo no quiero vivir así! ¡Yo quiero ser feliz! Tengo que cambiar en mí o tengo que buscar... tengo que entender mi vida para ser feliz. Esta experiencia dolorosa fue la que me hizo buscar esos caminos de regreso a mí misma (entrevista 2).

En tercer lugar, se encuentran las búsquedas espirituales. Un practicante de Bhakti Yoga nos contó:

[...] está primero la búsqueda. Yo antes me sentía un poco inconforme con el estilo de vida que estaba llevando, quería ser diferente, no quería ser una persona común que trabaja, estudia y quiere logros materiales. Quería practicar también la vida espiritual, darle ese sentido a mi vida, teniendo en cuenta el desarrollo espiritual de uno como alma espiritual. Entonces es ahí cuando uno logra, como por misericordia divina, conectarse con otro ser espiritual y le permite a uno aclarar muchas dudas, y dan muchas respuestas que uno siempre está buscando (entrevista 3).

Como vemos, estas tres motivaciones son significativas para optar por un modo de vida diferente al que usualmente se tenía. En estas personas pudimos encontrar posiciones extremas como aquellas que optaron por el Bhakti Yoga o por otro tipo de creencias. Además, vimos cómo se combinan en la mayoría de las personas varias alternativas, desde la terapia, hasta creencias provenientes de religiones diferentes a la católica.

También pudimos identificar que tanto en la asunción de nuevos estilos de vida como en el proceso de búsqueda se generan unos cambios en los diferentes escenarios de la vida social, como en las relaciones familiares, la selección de las amistades, el tipo de relaciones que se construyen y las decisiones en el modo como se prefiere garantizar el sustento o vincularse productivamente a la vida social.

Estas opciones van creando unos espacios de encuentro, van construyendo comunidad. Muchos de esos escenarios se están convirtiendo en lugares a los que acuden los individuos para evaluar las recomendaciones y consejos que allí se ofrecen e incorporarlos de manera sistemática a su proyecto vital.

### *Ámbito del consumo*

El comercio naturista está creciendo en torno a las medicinas alternativas y las nuevas terapias, desde secciones en los supermercados hasta tiendas especializadas. En el trabajo de campo se observaron más de 40 establecimientos, entre tiendas naturistas, sitios de venta de objetos para rituales de todo tipo, servicios médicos alternativos, lugares de terapias no medicadas y centros comerciales donde se distribuían productos naturistas con diferentes ofertas para las personas que los frecuentan. A partir de estos recorridos caracterizamos estos lugares de consumo como:

**Tienda orgánica.** Se denomina así al mercado de alimentos cultivados en el campo sin uso de químicos en alguno de los procesos. También se les llama orgánicos a los cultivos hidropónicos, que a veces se encuentran en la ciudad. Se llama *orgánica* igualmente a la producción artesanal de mermeladas, mantecas y cremas, cuyas etiquetas indican que no contienen preservativos, ni azúcar ni endulzantes industriales; todos sus componentes se ofrecen como “naturales”. La concurrencia de un amplio espectro de consumidores ha hecho que la tienda orgánica incluya entre sus productos los denominados *light* e integrales, incluso los producidos de manera industrial.

**Restaurantes vegetarianos.** Se les denomina en sentido amplio a todos aquellos lugares que tienen por principio la comida saludable, que evitan el consumo de carnes, lácteos, azúcar, harinas refinadas y hasta de vegetales y frutas procesados de manera industrial o expuesta a contaminantes. La gran mayoría de estos establecimientos no solamente oferta almuerzos o desayunos, sino también dulces, galletas, pan, complementos alimenticios, jarabes, té, todos con la propiedad de ser naturales, *light*, orgánicos. Además, comercializan libros y videos relacionados con las dietas, la preparación de alimentos, y divulgan charlas, talleres, conferencias. Como en el caso de los demás establecimientos, no existe un perfil motivacional uniforme de sus concurrentes.

**Salones para el cuerpo.** Son establecimientos que ofrecen servicios para incrementar volumen, masa muscular y capacidad cardiaca; moldear la figura, estirar, masajear y relajar, o incluso para hacer limpieza de piel y acicalar; algunos salones incluyen la venta de productos relacionados con los servicios que allí se prestan, tales como complementos alimenticios, productos de belleza y limpieza del cuerpo, y para la salud y el acondicionamiento físico. También

cuentan con tratamientos de mediana duración para adelgazar o fortalecer músculos. En estos establecimientos, que suelen ser espacios amplios y equipados, trabajan personas llamadas *terapeutas, instructores, guías o maestros* en distintas áreas del saber corporal. Algunas técnicas corporales están articuladas con doctrinas espirituales de origen oriental, especialmente. No se podría afirmar, como tampoco en el caso de los demás establecimientos, que los “salones para el cuerpo” sean lugares de concurrencia para personas de determinado perfil, es decir, que tengan opción por un estilo de vida común. Los motivos para visitar el lugar son variados, como por ejemplo: prescripción médica, curiosidad, buscar amigos o amigas, agrandar a otros, acompañar a alguien, ganas de verse diferente y de cambiar la rutina.

**Creencias variadas.** Son establecimientos que ofrecen productos a los que se les atribuye alguna cualidad que logra tener influencia sobre el curso de la vida de las personas o incluso controlar sus acciones, preferencias, o asegurar un futuro deseable. No se les denomina *esotéricos* si por eso se entiende una doctrina que requiere un cierto grado de iniciación para estudiarla a profundidad, ya que, por el contrario, muchas veces la creencia en los productos deriva más de la tradición o de creencias sin demasiada reflexión, que del conocimiento de alguna doctrina en particular. Aun así, algunos de los establecimientos tienen algún tipo de vínculo con el esoterismo por medio de creencias en el tarot, el feng-shui, los calendarios orientales. Allí encontramos una serie de productos y servicios que tienen relación con artilugios que buscan mejorar la suerte de las personas, favorecer relaciones de pareja o protegerse de envidias. En este mercado de creencias confluyen muchas tradiciones, desde la indígena hasta aquellas que tienen que ver con la magia negra y blanca, pero todas asimiladas a la práctica mágica, al favor venido de fuera sin exigir esfuerzos personales.

Basados en los testimonios de nuestros entrevistados, de esta gran oferta de establecimientos especializados, donde encontramos desde prestación de servicios como terapias y servicios médicos hasta venta de productos, destacamos el papel que cumple el consumo en los estilos de vida. Una persona vegetariana nos comentó que frecuenta:

Principalmente restaurantes o cafés, porque son lugares de encuentro con mis amigos vegetarianos, y aunque prefiero la comida casera es bueno ir a este tipo de restaurantes, allí nos garantizan que es todo natural y nos dan ideas también para preparar en la casa (entrevista 3).

Un vendedor especializado de una librería señala el papel pedagógico que cumplen con la programación de:

Cursos, charlas instructivas... entonces la gente va a los grupos y le queda gustando y es como un gancho, pero no para decir “que sigan esto”, sino para el conocimiento personal, se le dan como unas pautas... hay temas que se ofrecen, por ejemplo de superación personal, del desarrollo Pi, Flor de la vida. Ahorita están trabajando relajación, constelaciones familiares —terapia de familia, grupo familiar—. Son diferentes temas a medida que van llegando, como las cosas... la tendencia, digámoslo, a nivel mundial sobre estos temas (entrevista 4).

Con ello pudimos establecer que de estos tipos de consumo se derivan dos tipos de relaciones sociales inseparables: por un lado, unas convicciones sobre la vida, el cuerpo, lo sano y lo espiritual, que motivan la decisión de consumir, hablar de ello, exhibirlo como un hecho social positivo; y por otro, las condiciones sociales de consumo ligado a la moda: “lo último”, lo que más se vende, lo que anuncia la publicidad.

#### *Ámbito de redes sociales*

Las redes y los grupos sociales pueden funcionar de forma institucionalizada como iglesias o escenarios de encuentro permanente; otros pueden funcionar de manera un poco más flexible, pero son igualmente efectivos como redes de apoyo. Los medios de información también cumplen un papel fundamental en la construcción de redes o de intercambio de información, como consta en la siguiente consideración de uno de los entrevistados:

La manera en que accedí fue por círculos juveniles. Porque el vegetarianismo ha llegado a diversos espacios donde inciden jóvenes y en esa medida es proyectado por jóvenes... yo creo que el vegetarianismo podría ser difundido en la medida en que las personas encuentren correspondencia con quienes emiten el mensaje. Si lo ven como algo ajeno, si lo ven como algo que no guarda ninguna relación con su realidad, pues no lo toman, no lo consideran (entrevista 5).

Es así como identificamos que asumir un estilo de vida diferente implica cambios en sus relaciones, como buscar personas más afines a sus actuales preocupaciones. En algunos casos, esas transformaciones en sus formas de vida los llevan a vincularse a un grupo religioso o a frecuentar espacios diferentes a los habituales; también pueden ocurrir cambios en sus relaciones buscando afinidad a su estilo de vida: como profesores de yoga, meditación personal, terapias alternativas, danza, técnicas de relajación, terapias de autoconocimiento o de autoayuda.

El espacio mínimo de sociabilidad se construye a partir de las interacciones que se dan a la salida de una clase, una terapia, cuando se espera en un consultorio, cuando se toma un café; son espacios que contribuyen a articular una serie de comunicaciones, como discutir lecturas, contar experiencias, recomendar médicos, entre otros.

Con mis amigos terapeutas pues un día nos reunimos y adelantamos chismes. Y adelantar chismes es irnos a tomar un café o almorzar juntos y decir: yo estoy haciendo tal cosa, estoy haciendo tal otra, y como mi círculo de amigos no está formalizado, no es que hagamos un periódico, ¡no!, es más bien algo más lúdico: por qué no nos hacemos una práctica de tal tipo de yoga; mira que me aprendí una meditación súper chévere, te la quiero enseñar (entrevista 1).

El desarrollo de estos circuitos de vida saludable da lugar a escenarios donde son practicadas y conocidas diferentes terapias y medicinas alternativas. En esas redes también son importantes los grupos de apoyo; la asistencia frecuente a conferencias; la lectura de revistas y libros especializados que contribuyen a desarrollar formas de individuación y a buscar escenarios de vida abiertos y flexibles para compartir las creencias, las técnicas o las recomendaciones que por allí circulan; adoptar algunas de ellas, combinar varias o seguir probando opciones.

En estas redes los medios de comunicación cumplen un papel fundamental, porque allí convergen muchas personas que buscan información:

Hoy en día existen diversos modos de llegar a ese tipo de información. Por los medios de comunicación, digamos el internet, medios audiovisuales, medios informativos como la prensa independiente, los pasquines, los ¿cómo se llaman? Sí, volantes, que resumen el contenido del vegetarianismo, o sea, digamos, la perspectiva o las razones para ser vegetariano, y eso se encuentra en diferentes espacios sociales, ya sea para los jóvenes, las jóvenes, para las personas que se encuentran, no sé, enfermas, porque hasta hace unos años el vegetarianismo era un asunto más cercano, como de salud, pues no se había como extendido a otros espacios (entrevista 6).

En ese mismo sentido, otro entrevistado señaló:

Hay unas comunidades web muy buenas, brindan consejos, son foros de ayuda y, pues, es chévere hablar con gente que tiene una forma de vida como la tuya. No pertenezco a ninguna comunidad en especial, pero sí visito este tipo de páginas (entrevista 7).

Igualmente, han surgido programas radiales que cuentan con bastante audiencia como los de Hilda Strauss, y programas televisivos de medicina alternativa como los de los canales locales, también ligados a la adquisición de libros que contribuyen a afianzar esas miradas y esas convicciones.

## **Reflexividad en la construcción de estilos de vida**

La reflexividad es la manera como las personas interpretan la constitución de su propio yo (Mead, 1993) en un ejercicio permanente de evaluación y búsqueda constante, de indagación y exploración sobre su cuerpo, su vida, sus creencias. Ese proceso constituye los estilos de vida que:

Son prácticas hechas rutinas: las rutinas presentes en los hábitos de vestir, el comer, los modos de actuar y los medios privilegiados para encontrarse con los demás; pero las rutinas que se practican están reflejamente abiertas al cambio en función de la naturaleza móvil de la identidad del yo. Cada una de las pequeñas decisiones que toma la persona cada día (qué ponerse, qué comer, cómo comportarse en el trabajo, con quién verse al finalizar la tarde) contribuye a tales rutinas (Giddens, 1995, p. 106).

Las prácticas y rutinas son factores determinantes en la consolidación de un estilo de vida. Las personas destacan en sus trayectorias vitales la incorporación de rutinas asociadas al cuerpo, las emociones, las creencias y la alimentación. Es importante el valor que adquiere el tiempo en la vida diaria; es fundamental tener tiempo para todo, para trabajar, para meditar, para estar con los seres queridos.

En atención a esta última consideración, identificaremos algunos tópicos sobre las rutinas:

Mi trabajo es de ocho horas diarias, entonces parte de mi trabajo de esas ocho horas son cuatro horas mínimo de solo yoga, y como soy terapeuta entonces mínimo son dos horas de terapia [...]. Ya cuando llego a mi casa [...] genero mis espacios conmigo misma, entonces intento tener un espacio sola donde pueda meditar, hacer trabajo conmigo misma, preguntándome en qué ando, qué estoy pensando, qué estoy sintiendo [...], además de todos los quehaceres de la vida y de la casa, y todos los quehaceres de la casa son como muy corrientes (entrevista 9).

La constitución de un estilo de vida no necesariamente tiene relación directa con una tradición, es una opción entre muchas que se pueden explorar y definir por una forma de vida que contempla elementos de varias tradiciones; ello también implica cierta libertad, cierto desarrollo del individualismo:

Sí, yo sí creo que tengo un estilo de vida propio, porque yo siento que hago lo que quiero. Por ejemplo, una cosa que a mí me parece que marca hartísimo el estilo de vida es el manejo del tiempo, el manejar el tiempo como uno quiere a un ritmo distinto. Eso genera un estilo de vida diferente en relación con lo que en el afuera se mueve rapidísimo. El afuera va a mil, la gente va a mil, tiene

que cumplir cosas. Entonces, siento que yo hago lo que quiero y mi ritmo también me lo pongo yo, es un ritmo pausado, es un tiempo de disfrute, de lectura, de escritura, de disfrutar la vida. Un estilo de vida conectado con lo que me gusta hacer: vivir la vida con placer (entrevista 5).

Lo propio, lo original, la opción personal marca la idea afirmativa del individuo, con mucho conocimiento y cuidado de sí. También está muy presente la idea de hacerse a sí mismo, lo cual involucra rutinas y prácticas que consolidan y le dan sentido a su existencia.

Según la gran mayoría de los entrevistados tener tiempo para sí mismos, para lo que les gusta, para no hacer nada, es fundamental. Se valora el tiempo como una instancia maleable que permite disponer de ella de manera permanente. Es más, en la misma rutina diaria se considera que debe haber tiempo para todo, esto igualmente es síntoma de control, de satisfacción y de sentirse acorde con un proyecto de vida. Esta mirada también se construye frente a la experiencia que se tiene del mundo laboral, en la que el trabajo absorbe la mayor parte del tiempo y no permite realizar otras actividades. Muchos de los que comparten estos estilos de vida alternativa ven a los otros como personas que le dedican más tiempo al trabajo que a su vida emocional o al cuidado de su cuerpo.

### *Cuerpo y rutina*

Las acciones del cuerpo son impulsadas por pasiones, deseos, necesidades, gustos, intereses. De modo que el estilo de vida no es una línea de coherentes y consecuentes actos hasta el momento de la muerte. Es, más bien, un juego cotidiano de evitaciones y gratificaciones, en el que el principio de sentido de la vida que se quiere genera diferencia y empuja a la acción. Por consiguiente, la repetición de acciones va constituyendo hábitos y rutinas que son la manifestación del trazo más intenso del movimiento corporal cotidiano. Existe, pues, una noción de cuerpo saludable en la que encontramos, por ejemplo, reflexiones como la siguiente:

Es un cuerpo que no duela, no es esos dolores insoportables que te tienen que llevar al médico a que te hagan exámenes, porque no sabes por qué te duele. Como que toda la práctica de yoga es para darle el cuidado necesario al cuerpo, para que no se enferme, para que no se debilite. Porque podemos tener cuerpos bellos mas no cuerpos sanos, un cuerpo con silicona para nada es sano, porque está lleno de tóxicos, entonces es más el sentido de un cuerpo sano, un cuerpo que no se vuelva una traba para ser tú mismo, que no puedas caminar porque me duele, porque tengo una deformación en mi articulación, ese no es un cuerpo sano, es más bien un cuerpo que te responda por la vida sin mayores trabas (entrevista 1).

En esas prácticas el cuerpo ocupa un lugar central, así como las emociones y la vida espiritual. Algunos definen como objetivos de sus vidas la felicidad, otros la armonía interior o la paz, eso implica, para muchas personas, “escuchar su cuerpo”, saber lo que el cuerpo “está pidiendo”. El cuerpo sano es un cuerpo que para mantenerse y prever la enfermedad, rechaza lo químico, porque se considera como algo que lo afecta de manera negativa:

Entonces yo sí creo y sé que los químicos que se le han añadido a los alimentos le hacen, a largo plazo, mucho daño al organismo; los colorantes, los saborizantes que no son naturales, son químicos... Claro, en pequeñas cantidades pues la gente no siente nada, pero son cosas que se van acumulando y acumulando a través de los años en el organismo y normalmente degeneran en enfermedades. Una de las principales causas del cáncer son los químicos que la gente come. Entonces, sin ser radical, pero sí consciente de comer lo más balanceado posible y lo más sano posible; sano para mí es, en resumidas cuentas, que no contenga químicos (entrevista 12).

Además de las consideraciones acerca de la salud y la alimentación, el cuerpo se ve sometido a un tratamiento regular de ejercicios, terapias y técnicas de relajación como yoga y biodanza, entre otros.

Primero que todo el Hatha Yoga le ayuda a uno muchísimo para fortalecer el cuerpo físico, la meditación nos ayuda para todo lo que es lo mental, y todo lo relacionado con nuestro cuerpo, pues va a estar en armonía siempre por todo el conjunto de cosas que se pueden realizar a medida que se hace ejercicio. Sobre todo en esta época es importante hacer mucho ejercicio, muchísimo ejercicio, ya sea yoga, sea otro tipo de ejercicio, pero que sea consciente (entrevista 3).

Ahora bien, la rutina posible para el cuerpo puede ser consciente y buscada, consciente pero no buscada o ni consciente ni buscada. En el primer caso, se trata del estilo que hemos llamado aquí corporeidad reflexiva; en el segundo, “del cuerpo como recurso”; por último, la rutina que no es consciente ni buscada —cuando se vive sin preguntarse ni proponerse nada más allá del simple discurrir habitual del entorno de relaciones en el que transcurre la vida del cuerpo—, es un “extrañamiento del cuerpo”.

En la corporeidad reflexiva el cuerpo doliente vuelve la atención sobre sí. Es casi siempre consecuencia de la enfermedad —que puede ser crónica y limitante o grave—, la viudez, la orfandad temprana o el abandono. La emoción da motivo al pensamiento para sobrellevar el dolor o salvarse, para inventar otra vida posible y menos dolorosa o más gratificante, el cuerpo vuelve los sentidos sobre sí, se hace prioridad de su vida diaria.

El cuerpo vuelto sobre sí, decide por su vida y tal decisión significa que el cuerpo dará forma a la manera como quiere transcurrir hasta el día final. La corporeidad reflexiva se predica de quien ha tomado posturas y adoptado conductas por su iniciativa y cuyo centro es el sí mismo. Se diferencia de los demás en por lo menos dos aspectos: es un cuerpo que no se proyecta, sino que se concentra y, por otro lado, que establece un tiempo como duración; es un cuerpo que se observa y cuida de sí. Las demás personas viven de algún modo, se proyectan en busca de logros sociales, y el tiempo y el cuerpo son recursos al servicio de una distante y esquiva meta.

Construir un cuerpo reflexivo implica un esfuerzo continuo y de largo plazo, de hecho nunca acaba, es un proceso de hacerse sin llegar a la plenitud, el esfuerzo se realiza abarcando los diferentes ámbitos de la vida que afectan el cuerpo, su sentirse bien. La alimentación, el tipo de actividad económica, las relaciones de amistad, familia, colegaje, las actividades de descanso, diversión. La nueva forma de hacerse es un cambio estético, un modo novedoso de estar en el mundo.

El cambio de preferencias de alimentación renueva la alacena, modifica las rutas del gusto gastronómico, pero también cambia los compañeros de mesa. Los temas de conversación se van llenando de palabras nuevas: armonía, tranquilidad, respiración, suave, observarse, relajado, masaje, flexible. Todo hace parte de volver el cuerpo sobre sí, conocer sus posibilidades y límites, sus habilidades y destrezas, pero sobre todo, saber sentir cuándo el cuerpo se encuentra feliz, en armonía con lo que hace y el lugar que habita o transita.

De manera que quien considera el cuerpo como el centro y fin de su vida intentará que el trabajo, la principal actividad corporal orientada a la subsistencia, sea placentero y produzca felicidad, una suerte de armonía entre necesidad, gusto y habilidad.

Una criatura es expresión efímera de la vida. El proceso vital de un cuerpo está marcado desde su inicio por la muerte, de modo que conquistar para sí la vida dependerá en gran parte de prolongar el bienestar y el sentirse bien, es decir, de hacer lo que resulta gratificante y permanecer en lo placentero. En consecuencia, quien construye su estilo de vida no pretende acumular nada, porque la vida no se acumula, tampoco el tiempo, sino más bien pretende perdurar en el goce; hacer que el trabajo, la actividad que más tiempo nos demanda, sea uno con él, que el trabajo exprese sus gustos, placeres, inquietudes e intereses, y que las demás actividades sean también motivo de alegría y tranquilidad.

## Conclusiones

En la vida cotidiana los entrevistados asumen sus prácticas alrededor de lo natural y la búsqueda de un cuerpo sano. Para lograrlo, circulan por unos ámbitos sociales donde se mueven con facilidad y relativa coherencia con el fin de evaluar formas de consumo, establecer relaciones con otras personas y vincularse a redes de afectos y recomendaciones que no necesariamente están institucionalizadas.

Con ello se concluye que el desarrollo del individualismo moderno en una ciudad como Bogotá combina elementos tradicionales con los modernos. En algunos grupos de jóvenes de clase media y profesionales con niveles mayores de capacidad de consumo y disponibilidad de tiempo para el cuidado de sí, esas creencias se integran de manera coherente en sus prácticas rutinarias y en la manera de asumir su destino. Ello no quiere decir que los individuos se arraigan en algún tipo de creencias, sino que vinculan un número creciente de aquellas que tienen que ver con su vida espiritual y emocional, con el cuidado de sí, con el modelamiento de su cuerpo y lo natural, en una gama de consideraciones que pasan por lo natural como lo “puro”, lo natural como lo ausente de químicos o lo natural como los buenos sentimientos y el arraigo de tradiciones orientales o de lo que hoy se ha llamado nueva era. Lo natural y lo sano están arraigados, como dirían Luckmann, en las nuevas trascendencias (2008, pp. 136-152).

Los individuos pasan y transitan por estos escenarios construyendo unos estilos de vida frágiles y oscilantes, buscando trascender sus vidas y afirmando su identidad individual en la manera de asumir su propio destino y la manera como quieren trazarlo.

## Referencias

- Bauman, Z. (2003). *Trabajo, consumismo y nuevos pobres*. Barcelona: Gedisa.
- Bourdieu, P. (1991). *La distinción: criterio y bases sociales del gusto* [Tercera parte: *Gustos de clase y estilos de vida*]. Madrid: Taurus.
- Douglas, M. (1998). *Estilos de pensar: ensayos críticos sobre el buen gusto*. Barcelona: Gedisa.
- Duch, L., y Mèlich, J.C. (2005). *Escenarios de la corporeidad. Antropología de la vida cotidiana*. Madrid: Trotta.
- Giddens, A. (1995). *Modernidad e identidad del yo: el yo y la sociedad en la época contemporánea*. Barcelona: Península.
- Goffman, E. (1971). *La presentación de la persona en la vida cotidiana*. Buenos Aires: Amorrortu.

Gutiérrez, L. & Romero, L. A. (2007). *Sectores populares, cultura y política*. Buenos Aires: Siglo XXI.

Luckmann, T. (2008). *Conocimiento y sociedad* [Capítulo III: *La transcendencia se encoge, la religión se expande*]. Madrid: Trotta.

Marín, S. M. (2009). *La nueva era: mercado y crisis de sentido*. Tesis de pregrado de Sociología no publicada, Universidad del Rosario, Bogotá.

Mauss, M. (1971). *Antropología y sociología*. Madrid: Tecnos.

Mead, H. (1993). *Espíritu, persona y sociedad*. México: Paidós.

Turner, B. (1989). *El cuerpo y la sociedad*. México: Fondo de Cultura Económica.

Weber, M. (1972). *Ensayos de sociología contemporánea*. Barcelona: Martínez Roca.

Wacquant, L. (2006). *Entre las cuerdas. Cuadernos de un aprendiz de boxeador*. Buenos Aires: Siglo XXI.