

“Callate y entrena. Sin dolor no hay ganancia”: Corporalidad y prácticas ascéticas entre fisicoculturistas amateurs

“Shut up and train. No pain no gain”: Corporality and ascetic practices among amateur bodybuilders

Alejandro Damián Rodríguez¹

Becario de Maestría en Ciencias Sociales (UNGS-IDES).

rodriguez_ad61@hotmail.com

Resumen

En este trabajo se analizan, a la luz de los aportes teóricos contemporáneos más importantes sobre el ascetismo, las prácticas de ascesis corporal de los fisicoculturistas amateurs. Las relaciones sociales, la sexualidad y la manera de alimentarse son reorganizadas alrededor del entrenamiento corporal, deviniendo en vector de toda la rutina diaria de los entrenados y conformando un estilo de vida propio de la subcultura.

La multiplicación de las salas de entrenamiento y los gimnasios, así como el mayor número de personas que concurren habitualmente a entrenar en tales centros, indican claramente el lugar central que ocupan las “prácticas del cuerpo” en la sociedad actual. Entendemos que explorar la relación que tienen estos actores con su cuerpo nos puede aportar pistas importantes para comprender las nuevas formas de vinculación con la corporalidad que han surgido en el contexto actual, sus causas y sus consecuencias.

Con un abordaje etnográfico hemos intentado relevar la forma que adopta la corporalidad para estos actores participando en los contextos nativos; enfatizando la observación de las prácticas; interactuando con ellos e intentando rescatar sus puntos de vista.

Palabras clave: Corporalidad – ascetismo – gimnasio – cuerpo – entrenamiento

Abstract

This paper analyzes, in light of the most important contemporary theoretical contributions on asceticism, the ascetic practices of amateur bodybuilders. Social relationships, sexuality and alimentation ways are reorganized around physical training, becoming a vector for all the daily routine of the trainees and shaping a typical lifestyle of the subculture.

The proliferation of training rooms and gyms, and the increasingly number of persons who usually attend those training centres, clearly indicate the centrality of the “practices of the body” in contemporary society. We understand that exploring the relationship of these actors with their body can provide important clues to understand new forms of engagement with the embodiment that have emerged in the present context, its causes and consequences.

With an ethnographic approach we have tried to research the shape of the embodiment for these actors participating in native contexts, emphasizing the observation of practices; interacting with them and trying to bring out their points of view.

Key words: Corporality – asceticism – gym – body – training

¹ Licenciado en Ciencia Política (UBA).

Introducción

En este trabajo se analizan las prácticas de ascesis corporal que elaboran los aficionados al entrenamiento de musculación con pesas que, lejos de permanecer ancladas a la sala-gimnasio, terminan inficionando toda la rutina diaria de los entrenados.

A través de la observación etnográfica hemos intentado relevar la forma que adopta la corporalidad para estos actores participando en los contextos nativos; enfatizando la observación de las prácticas; interactuando con ellos e intentando rescatar sus puntos de vista.

Las prácticas ascéticas y las formas de control corporal constituyen tópicos de debate tanto historiográfico como socio-antropológico. Sin embargo, la manera de abordar un mismo objeto de estudio ha sido diferente dependiendo de la disciplina. Como sostiene Richard Valantasis, existe una dicotomía “de origen” referida a la manera de entender la noción ascetismo:

Los teóricos sociales entienden el ascetismo como un amplio sistema cultural, mientras que los historiadores lo consideran como una práctica específicamente religiosa relacionada con el aislamiento social, la restricción alimenticia, la regulación sexual y la formación de una comunidad religiosa. Los sistemas culturales, de los teóricos sociales, localizan al ascetismo en el centro de participación cultural, social e individual de todos los ámbitos de expresión de la cultura; las prácticas religiosas particulares, de los historiadores, localizan al ascetismo sólo dentro del ámbito religioso o filosófico (traducción propia). (Valantasis, 1998: 544).

Nuestra propuesta no pretende evitar este debate aunque tampoco intentará zanjar diferencias. El objetivo es solamente, y a la luz de un ejemplo empírico, nutrirse de los aportes existentes sobre la temática –independientemente de las diferencias disciplinares– para intentar comprender una forma de ascesis corporal propia de nuestra época.

El presente trabajo se encuentra organizado de la siguiente manera: el primer apartado es de índole teórico y se encuentra enteramente dedicado a exponer muy brevemente los principales aportes dedicados al estudio del ascetismo.

El segundo apartado, en cambio, es de índole empírico y allí se recuperan los principales conceptos analíticos, desarrollados en la primera parte, que serán aplicados a nuestro caso de estudio que, como dijimos más arriba, refiere a las prácticas de

ascesis de los aficionados al entrenamiento con pesas.

Primera parte: Ascetismo y teorías ascéticas

El estudio del ascetismo y sus prácticas, ya sea como modalidades parte del tejido de una cultura, o como elementos anclados a la órbita estrictamente religiosa, fue abordado por numerosos autores provenientes de distintos campos disciplinares haciendo énfasis en diferentes aspectos de la práctica ascética.

Nos atenderemos aquí a mencionar los trabajos a nuestro criterio más importantes, comentando muy brevemente los aportes que resultan de utilidad como herramientas analíticas aplicables a nuestro objeto de estudio.

En su Tratado Tercero de *La Genealogía de la Moral* denominado “¿Qué significan los ideales ascéticos?” Nietzsche se acerca a la cuestión intentando develar cuál es la sustancia de las prácticas ascéticas. Con una mirada sumamente crítica analiza las normas de ascesis de comunidades específicas tales como artistas, filósofos o religiosos.

Siguiendo a Valantasis podemos decir que los aportes nietzscheanos deberían ser vinculados a la primera de las corrientes de análisis del ascetismo; aquélla que localiza estas prácticas dentro de una comunidad de valores cerrada.

Para el autor los ideales ascéticos pueden significar “nada o demasiadas cosas diferentes”, sin embargo, entiende que poseen una función –que también observará críticamente– central para estas comunidades: otorgar un sentido a la existencia: “¡Y el ideal ascético ofreció a ésta un sentido! Fue hasta ahora el único sentido; algún sentido es mejor que ningún sentido; el ideal ascético ha sido, en todos los aspectos, el fuete de mieux (mal menor) par excellence habido hasta el momento. En él el sufrimiento aparecía interpretado; el inmenso vacío parecía colmado; la puerta se cerraba ante todo nihilismo suicida” (Nietzsche, 2005: 187).

Lejos de juzgar positivamente el hecho de que el ethos ascético llene el vacío de sentido humano, el autor cree que en el ideal ascético se expresa un “odio contra lo humano”. Las vivencias, la sensualidad y la belleza –y en última instancia también la razón– son negadas y reemplazadas por principios normativos de ascesis. Este movimiento

implica la negación del mundo terrenal —y lo que en él se encuentra— y su reemplazo por una “realidad irreal” constituida por un conjunto de normas asociadas a la trascendencia.

Con una mirada mucho menos crítica, en *Las formas elementales de la vida religiosa*, Emile Durkheim analiza la función social de las prácticas ascéticas. A diferencia del pensador alemán, Durkheim sostiene, no solamente que el ascetismo no es negativo, sino también enfatiza su carácter virtuoso: “A la luz de estos hechos, puede comprenderse lo que es el ascetismo, el lugar que ocupa en la vida religiosa, y de donde provienen las virtudes que se le han, muy generalmente, atribuido” (2003: 458).

El ascetismo, para el autor, es un elemento esencial de las religiones aunque no considerará que la existencia de ese tipo de prácticas se encuentre limitada solamente a la órbita religiosa. También en las sociedades “primitivas” se pueden encontrar elementos ascéticos con una función social fundamental, como parte de procesos rituales ligados tanto al campo de lo sagrado como de lo profano, y ya en última instancia, Durkheim llevará el argumento al extremo: el ascetismo es inherente a la vida social y “parte integrante de toda cultura humana”.

Uno de los aportes teóricos más importantes realizados a la profundización de nuestro conocimiento sobre las prácticas ascéticas es, sin lugar a dudas, gran parte de la obra de Max Weber.

El ascetismo es una noción clave dentro de la sociología weberiana. En la misma sintonía que Durkheim, cuando refiere a la ascesis como parte integrante de la cultura humana —en sentido amplio—, Weber desprenderá definitivamente las prácticas ascéticas de la órbita religiosa. La aparición de un ascetismo mundano se contrapondrá al antiguo ascetismo monástico: “En la Edad Media, el hombre que por excelencia vivía metódicamente en sentido religioso, era el monje; en consecuencia, el ascetismo, cuanto más integral, más debía apartar del mundo al asceta” (Weber, 2003: 110).

El ascetismo mundano, cuya aparición está ligada intrínsecamente a los valores de la reforma protestante, a través de la valoración ética del trabajo, del cumplimiento de los deberes en vida y de la difusión de la idea de “profesión” —o “calling”— que estamos predestinados a realizar en la tierra logró “convertir a cada cristiano en monje por toda su vida”.

La existencia del hombre y su conducta es totalmente racionalizada. La ética ascética impregna todos los aspectos de la vida del hombre: desde la manera en que debe vivir su sexualidad o la forma de alimentarse hasta cómo tiene que disfrutar de sus tiempos de ocio —si es que existe tiempo para el ocio dentro de esta ética— o cuántas horas deben ser dedicadas al descanso diario.

En definitiva, el nuevo ascetismo mundano impregna todos los aspectos de la vida de las personas; se trata de una forma de “religiosidad social” con influencias económicas fundamentales que a través de la valoración del trabajo constituyó, en palabras de Weber, “la más poderosa palanca de expansión de la concepción de la vida que hemos llamado espíritu del capitalismo”.

Los aportes de Michel Foucault al tema también han sido de gran relevancia. En el volumen II, “El uso de los placeres”, de su *Historia de la sexualidad* el autor sostiene que una historia de la ascética debería entenderse a partir “de las formas de la subjetivación moral y de las prácticas de sí que están destinadas a asegurarlas” (Foucault, 2002: 26).

Aunque toda moral implica —al mismo tiempo— ciertos códigos de comportamiento y distintas formas de subjetivación de esos códigos que cada individuo reelabora en su relación “con uno mismo”, el autor pondrá principal hincapié sólo en el segundo componente de la dicotomía: las formas de subjetivación y las prácticas morales individuales.

En la construcción de esa relación “con uno mismo”, entendida como un proceso, Foucault resalta cuatro aspectos:

la sustancia ética (es decir, la parte de uno mismo que se refiere a la conducta moral, la materia con que la ética trabaja), el modo de sujeción (es decir, el modo en que se fomenta o estimula a las personas para relacionarse con sus obligaciones morales como la revelación o la ley divina), el ascetismo —o la actividad de formación propia— (es decir, los cambios que uno hace de sí mismo para convertirse en un sujeto ético) y el “telos” o meta (es decir, el fin hacia el cual se mueve la ética; el resultado final de la formación ética) (traducción propia) (Valantasis, 1998: 545).

Aunque las partes del esquema son claramente identificables, el autor considera al ascetismo —y sus prácticas— como el aspecto central de todo el proceso de formación ética del sujeto. Esto se debe fundamentalmente al valor que el autor otorga a la praxis —en este caso ascética—: “Ninguna

técnica, ninguna habilidad profesional se puede adquirir sin ejercicio, tampoco se puede aprender el arte de vivir, el “techné tou biou”, sin una “askesis”, que debe ser tomada como una formación de uno mismo por uno mismo” (traducción propia) (Valantasis, 1998).

La repetición se constituye en el elemento central de las prácticas ascéticas y es el único medio a través del cual el asceta puede perfeccionar su actividad.

En *The Ascetic Imperative in Culture and Criticism*, Geoffrey Harpham aborda la relación entre ascetismo y cultura.

Harpham considera al “ascetismo como el terreno operativo básico en el que una cultura está montada” (traducción propia) (Valantasis, 1998: 546). Para explicitar mejor su posición, el autor elabora una analogía tecnológica: el ascetismo puede ser comparado con un sistema operativo de computadoras. Al igual que el MS-DOS permite que los programas puedan ser ejecutados en una computadora –sin el cual nada funcionaría–, el ascetismo permite que una cultura “funcione” sobre sus cimientos éticos en una sociedad determinada. Con una fuerte influencia foucaultiana, el autor enfatiza también el carácter ético de la cultura.

En último lugar, comentaremos la definición de ascetismo que elabora Richard Valantasis. Le dedicaremos mayor atención que a las anteriores ya que sus conceptos teóricos resultan de gran utilidad para nuestro caso empírico.

Para Valantasis, Harpham, si bien entendía correctamente que las prácticas ascéticas constituyen el basamento cultural existente detrás de las particularidades de una cultura determinada, perdió de vista que el ascetismo no puede comprenderse tan sólo por la interacción entre sistemas (estructuras culturales ascéticas “profundas” y expresiones culturales “de superficie”). Un ascetismo que se comprende por medio de la forma en que interactúan las estructuras culturales termina explicándose de manera autorreferencial y pierde de vista una cuestión central: las formas en que los individuos desarrollan esas prácticas ascéticas. Como sostiene el autor, “en el centro de la actividad ascética se encuentra un “yo” que, a través de sus cambios de comportamiento, busca convertirse en una persona diferente” (traducción propia) que debe nutrir cualquier explicación que intente brindarse sobre el ascetismo, al mismo tiempo que no deberían descontarse –a priori– sus potencialidades contraculturales.

A partir de lo antedicho, la definición de ascetismo que elabora el autor intenta mantener un equilibrio entre las estructuras culturales del ascetismo y la agencia de ese “yo” que desarrolla prácticas de ascesis. Para Valantasis, el ascetismo debería ser definido por sus “performances”¹ a partir de las cuales se genera una cultura alternativa, se establecen relaciones sociales diferentes y se crea una subjetividad nueva.

El concepto de “performance” reviste cierta complejidad por lo que creemos necesario indicar en que sentido será utilizado aquí. En primer lugar, como todos ya sabemos, representar una “performance” refiere al lenguaje teatral. Adoptaremos la perspectiva de la actuación para entender cómo los actores a través de sus “performances” ponen “en acto” una presentación del yo –y de sus actividades– que es conscientemente elegida para mostrarse frente a los otros.

Cómo sostiene Goffman, “el individuo se presenta y presenta su actividad ante otros, en las situaciones de trabajo corriente, en qué forma, guía y controla la impresión que los otros se forman de él, y qué tipo de cosas puede y no puede hacer mientras actúa ante ellos” (1997: 11).

Sin embargo, la perspectiva teatral tiene sus limitaciones como modelo de análisis. Aunque puede resultar de gran utilidad para comprender, como veremos más adelante, la puesta en acto de su “yo” que realizan los aficionados a este tipo de entrenamiento para mostrar sólo las facetas que desean que sean observables, al mismo tiempo que ocultan las que no les interesa que se develen, no debemos olvidar que sus acciones son totalmente reales mientras que las realizadas en una obra de teatro son de ficción. De la misma manera, en una obra de teatro –también como sostiene Goffman– los actores se presentan bajo personajes, mientras que en la vida real los sujetos están “actuando” su propia vida. Por último, los roles que en una obra de teatro se encuentran claramente delimitados, en la vida real fluyen: un actor puede ser –y es generalmente– público de las acciones de otros actores –y viceversa– al mismo tiempo.

En segundo lugar, tenemos que mencionar los aportes realizados por distintos autores referidos a resaltar la performatividad de ciertos actos (Austin, 1988). La teoría de los actos de habla indica

¹ Al no existir una traducción precisa del término “performance” al castellano preferimos mantener el vocablo en su idioma original.

que las acciones performativas –o realizativas– de habla implican una emisión y una realización del acto al mismo tiempo.

Consideramos que las prácticas ascéticas pueden ser entendidas a la luz del concepto de performatividad. Históricamente, el ascetismo se compuso de una variada gama de actividades (ayuno, silencio, oración y otras) que los actores realizaban a fines de modelar la conducta de acuerdo a los patrones éticos de su cultura. El asceta sólo se convierte en ascético a través de la realización y puesta “en acto” de esas prácticas; no existe posibilidad de transformación ascética realizada a través de la mente o el habla. Son actos totalmente performativos ya que sólo a través de la praxis –y de su repetición constante– el sujeto puede aprehender las técnicas que lo terminarán transformando en un “hombre nuevo”.

Otro de los elementos clave de la definición de ascetismo de Valantasis es el concepto de cultura. Basándose en la noción geertziana del término, o sea, entendida como “trama de significados” (Geertz, 1997: 20) en función de los cuales los sujetos interpretan y orientan sus acciones, el autor considera que el ascetismo puede tener dos tipos de consecuencias dentro de una cultura: por un lado, la aparición de prácticas ascéticas podría constituir un elemento negativo –y disruptivo– para la cultura dominante donde esos valores y “performances” tendrían efectos contra-culturales. Por el otro lado, el ascetismo podría constituir una sub-cultura, dentro de la cultura dominante, sin que el choque entre ambas sea una consecuencia lógica; su coexistencia es posible, al mismo tiempo que el asceta puede participar de varias sub-culturas distintas.

Los conceptos de subjetividad y relaciones sociales constituyen los dos elementos claves restantes de la definición de ascetismo de Valantasis. Nos interesan en menor medida que el par anterior por lo que les prestaremos menor atención. Sólo comentaremos que la posibilidad de crear una subjetividad nueva reside en las potencialidades culturales de la “performance” ascética. El sujeto se encuentra descentrado o, por lo menos, posee dos centros, –el antiguo sujeto y el sujeto renovado por la ascesis– que seguirán multiplicándose a medida que el asceta participe de más subculturas distintas. Respecto a las relaciones sociales, el autor sostiene que es en ese plano donde la cultura se vuelve concreta y encuentra su materialidad.

Hasta aquí hemos intentado realizar unos breves comentarios sobre los aportes teóricos más

importantes dedicados al estudio del ascetismo. En el apartado siguiente intentaremos colocar algunos de estos conceptos teóricos en dinamismo aplicándolos a un ejemplo empírico particular.

Segunda Parte: Etnografía de un gimnasio. Corporalidad y prácticas ascéticas

Por distintas circunstancias, he concurrido a entrenar habitualmente a diferentes gimnasios de musculación de la ciudad de Buenos Aires durante varios años. En un principio mis intenciones no eran académicas, sino solamente deportivas. A medida que avanzaba el tiempo y sumaba experiencia como “entrenado”, empecé a considerar la posibilidad de que el gimnasio constituía un “lugar estratégico de investigación” (Wacquant, 2006: 24).

Este trabajo se nutre de las notas tomadas después de cada una de mis incursiones al gimnasio –entre tres y cuatro veces a la semana– a través de las cuáles intenté reflejar las observaciones, conversaciones e interacciones diarias que tuve con los aficionados a este tipo de entrenamiento.

¿En qué momento los gimnasios se convirtieron en un espacio común a la geografía de los barrios de la ciudad? Cada barrio tiene por lo menos uno y, algunos de ellos, poseen un gran número de salas de entrenamiento en un radio pequeño de cuadras.²

Aunque cada gimnasio reviste particularidades propias, todos los establecimientos frecuentados pueden ser agrupados a lo largo de un “continuum” en el que cada extremo representaría un tipo ideal –en el sentido weberiano del término– opuesto. De un lado del “continuum” se agruparían los gimnasios de musculación que podríamos denominar “fierros”³ que, aunque su ingreso es irrestricto, son frecuentados en mayor número por aficionados avanzados al entrenamiento con pesas, competidores de fisicoculturismo y “patovicas”.⁴

² Los barrios de Caballito y Villa Crespo de la ciudad de Buenos Aires son dos ejemplos claros. Alrededor de sus “centros” barriales se encuentran más de cinco gimnasios situados a escasas cuadras entre ellos.

³ Las máquinas de entrenamiento, las barras y las mancuernas que se utilizan en el gimnasio son denominadas “fierros”. A través de un desplazamiento metonímico se denomina gimnasios “fierros” a aquellos frecuentados por los apasionados del entrenamiento con “fierros”.

⁴ Así se denomina a las personas que trabajan cumpliendo funciones de seguridad en locales nocturnos. El origen del término no es del todo claro. Se puede consultar una breve historia del término en Rodríguez, A. y Rosenberg, L (2008).

En el otro extremo podríamos agrupar a los gimnasios que son frecuentados por personas que tienen un mínimo conocimiento de las técnicas corporales de entrenamiento de musculación —o ninguno— y en los cuales no abundan ni los fisicoculturistas ni los “patovicas”.

Sin embargo, la realidad indica que la mayoría de los gimnasios observados podrían ser colocados a lo largo de esa línea continua imaginada, separada por dos casos típicos ideales construidos teóricamente. Concretamente, los gimnasios observados revisten características que los asemejan —más o menos— a alguno de los dos modelos típicos elaborados, en lo respectivo a sus frequentadores, aunque en cada uno de ellos se producen combinaciones específicas particulares que en, algunas ocasiones, incluso son contradictorias con el modelo al que se encuentran más emparentados.

Existe un elemento de contacto a todos los gimnasios, independientemente de los tipos de actores que los frecuentan, que es objeto de este trabajo y que se repite en todas las salas de musculación visitadas: la devoción casi monástica con la que los entrenados se entregan a la práctica de entrenamiento corporal cotidianamente.

Las prácticas de los antiguos ascetas religiosos, como hemos visto en la primer parte de este trabajo, incluían actividades tales como la oración, el silencio, el auto-aislamiento social, la disciplina sexual y la rigurosidad alimenticia. Una vida de privaciones y de penitencia elegida por esos actores que intentaban a través de las modificaciones de su conducta la conformación de un “yo” diferente, de un “hombre nuevo”.

Aunque con diferencias históricas obvias, creemos que hay más similitudes que distinciones entre las prácticas de ascesis de los antiguos religiosos y la de los actuales aficionados al entrenamiento de musculación.

En la primera parte de este trabajo observamos que Nietzsche sostiene, en el tratado tercero de *La genealogía de la moral*, que el ascetismo venía a llenar un vacío, a otorgar un sentido a la existencia:

Yo, personalmente, no me imagino vivir de otra forma que no incluya entrenar a diario o periódicamente (por lo menos) (S. 26 años).

Si yo tuviera que elegir entre la facultad y el gimnasio, entre mi novia y el gimnasio, entre el trabajo y el gimnasio (pausa)...bueno ya sabes. (M. 27 años).

Yo amo esto, nací para esto y voy a dar mi vida para esto aunque no llegue a nada. (N. 21 años)

Hacer fierros no es duro, pensé que sos una persona que entrena y come distinto...en realidad vivís distinto. Solo que ves cosas que ellos no ven. (A. 24 años)

Este tipo de afirmaciones que hemos recogido se encuentran en consonancia con las que obtuviera el antropólogo brasileiro Cesar Sabino en una pesquisa realizada en gimnasios de la ciudad de Río de Janeiro:

Mi vida cambió completamente. Comencé a respetarme a mí, a tener el coraje de mirarme en el espejo y mirar el mundo a los ojos y lo que quería en la vida. Hoy sé que yo, yo, hago mi propio destino (Peter, 23, estudiante) (Sabino, 2000: 3).

Para estos actores el encuentro con los “fierros” constituyó un acontecimiento único; la vida se llenó de sentido en un instante. Este “ethos muscular” impregna todo el gimnasio, aunque no todos sus concurrentes se van a involucrar con un grado tan alto de compromiso con la actividad. Sin embargo, un importante número de entrenados, como observaremos, se convierten al “nuevo culto” adoptando un estilo de vida que se organiza totalmente alrededor de la práctica de entrenamiento.

La sala de musculación de un gimnasio opera como un espacio sobre el cuál se desarrolla una nueva forma de “sociabilidad” (Geselligkeit) —en el sentido simmeliano del término— como “procesos puros de asociación que son en sí mismos su propio fin, formas de interacción social desprovistas de contenido o dotadas de contenido socialmente anodino” (Wacquant, 2006: 49). Sin embargo, detrás de esos procesos puros de asociación desprovistos de contenido significativo (en este caso una actividad deportiva, recreativa o de ocio) está operando una lógica que implicará para sus practicantes el encuentro con una “nueva forma de vida” que, lejos de anclarse al gimnasio únicamente, inficionará todos los aspectos de la vida cotidiana.

En el esquema que construye Wacquant para explicar el estilo de vida de los boxeadores del Woodland Boys Club del gueto negro de Chicago, el sacrificio es una noción fundamental. Nos permitimos transcribir una extensa cita a continuación:

Para conseguir su peso óptimo todo boxeador debe seguir una dieta estricta (evitar los dulces, féculas y alimentos fritos, comer pescado, carnes blancas y verduras cocidas, beber agua y té), tener un horario regular e imponerse un toque de queda temprano para que al cuerpo le dé tiempo a recuperarse. Además, desde que entra en el gimnasio, se le enseña que de-

be renunciar a tener contacto sexual durante las semanas previas al combate bajo pena de perder fluidos vitales y de socavar su fuerza física y su energía mental (Wacquant, 2006: 73).

Así, el boxeador debe sacrificarse por la práctica que realiza. Su sexualidad, su alimentación, el descanso diario y la vida social se organizan en base a la práctica del boxeo. Ese mismo concepto de sacrificio resulta fundamental para entender la forma en que los entrenados del gimnasio van a relacionarse con este renacer a una “nueva vida” de prácticas ascéticas.

Remarcaremos tres aspectos (alimentación, sexualidad y vida social) fundamentales de la vida cotidiana para observar como son re-organizados alrededor de la práctica de entrenamiento. La forma en que los entrenados se van a relacionar, a partir de su conversión, con la comida cambiará rotundamente:

La realidad es que tenés que comer cada tres horas...como hacemos muchos de nosotros. A mí personalmente a veces se me complica bastante, hay situaciones en que jode: si vas a salir con una mina se soluciona fácil comprando barras proteicas. O en el laburo, llevando tupper. (M. 27 años)

Si voy a comer afuera pido un bife o pollo con ensalada...Cualquier porción pesa 150 o 200 gramos y con eso alcanza para cubrir las proteínas de emergencia...no es un drama... (J. 40 años)

Sino de última me llevo tres aminos de 2500⁵ y listo con eso zafo esas horas en que no comí... (I. 28 años)

A veces me llevo un huevo cocido en el bolso: un clásico. (F. 22 años)

La alimentación del cuerpo que entrena con pesas implica una relación del “yo” con la comida metódica y sistemática: la acción de comer se reduce a una acción racional con arreglo a fines –o la acción más racional del esquema de acciones sociales weberiano–.

El acto de comer no se relaciona bajo ningún punto de vista con el placer o el disfrute de los sentidos: se trata tan solo de un mecanismo por el cual se carga –y recarga– una máquina que debe funcionar en el gimnasio; la comida es tan sólo un combustible.

La manera en que los actores viven su sexualidad también es ordenada, sistematizada y

racionalizada en base a los parámetros de esta nueva vida de ascesis corporal. Las fuerzas deben ser conservadas y utilizadas racionalmente; cualquier gasto de energía que no se concentre en la práctica de entrenamiento es objeto de metódico análisis:

Según sé yo, como máximo semanalmente, puedes tener relaciones tres veces a la semana... teniendo sexo y entrenando no evolucionas... el cuerpo trabaja con los fierros y cogiendo igual...el problema es hormonal ya que cuando eyaculas perdés un montón de nutrientes. (A. 24 años).

Mira, todos cogemos, al contrario, es bueno, pero tenés que saber que tenés que comer bien y descansar bien, sino no vas a crecer nada (M. 27 años).

En la primera parte de este trabajo decíamos que Max Weber había encontrado distintas formas de “ascetismo mundano”, por fuera de los monasterios, relacionadas con el estilo de vida de los fieles que profesaban el protestantismo –específicamente el calvinismo– e intentaban vivir según los mandamientos éticos de esa religión.

La forma de ascetismo mundano a la que aquí hacemos referencia se encuentra desligada completamente de la vida religiosa; los actores que confluyen en una sala de musculación de un gimnasio no se encuentran –a priori– mancomunados por ningún conjunto de creencias. Sostenemos por ello que la vida de acuerdo a principios morales no es prerrogativa de la vida religiosa, en todo caso, a nuestro criterio, las prácticas ascéticas religiosas constituyen una especificidad posible pero no única del ascetismo en general.

Aunque sin un conjunto de creencias que los haya unido a priori, los entrenados practicantes de “la religión del músculo” (Kornblit, 2007: 18) generarán a partir de la misma práctica y de sus “performances” un conjunto de normas, valores y creencias que tendrá plena vigencia dentro del grupo de practicantes de la disciplina.

Como hemos hecho notar en un trabajo anterior (Rodríguez, 2009: 5), la sala de musculación de un gimnasio es un espacio que, antes de que los entrenados la “apropien” para sí a través de sus “performances” de entrenamiento, posee un sistema de reglas internas que refiere a la manera en que debe circularse dentro del espacio. Estas reglas de ordenamiento del espacio son: una determinada disposición físico-espacial de las “herramientas de trabajo”; la presencia de soportes discursivos –láminas– que teóricamente (por medio del saber médico) autentican la práctica y el trabajo físico organizado en “rutinas” que prepara el entrenador.

⁵ Aminoácidos de 2500 miligramos cada comprimido. Son suplementos nutricionales que se utilizan para suplir las deficiencias de una dieta. Son de venta libre y se comercializan en cualquier tienda de nutrición.

Entre reglas estructurales asociadas al espacio gimnasio, por un lado, y “performances” subjetivas (de entrenamiento, de alimentación, de sexualidad y otras) de los entrenados, por el otro, se irá conformando un “habitus” propio de este campo – también en sentido bourdieuano– conformado por el universo de los aficionados al entrenamiento de musculación que frecuentan los gimnasios.

Este “habitus” de entrenado que funciona como “principios generadores de prácticas distintas y distintivas, pero también son esquemas clasificatorios, principios de clasificación” (Bourdieu, 1997: 20) será el resultado, entonces, de la interacción de estructuras objetivas –reglas estructurales del gimnasio– y disposiciones subjetivas de los entrenados directamente observables en prácticas de ascesis. Es justamente allí, “entre el sistema de regularidades objetivas y el sistema de las conductas directamente observables” (Bourdieu, 1980: 88) donde se interpone como mediación entre ambos este “habitus” del entrenado de musculación del gimnasio.

Respecto a la construcción del “yo”, en esa relación “con uno mismo”, hacíamos notar en la primera parte de este trabajo que Foucault sostenía, en el volumen I de su *Historia de la sexualidad*, que ninguna técnica es adquirida sin ejercicio; sólo la repetición constante de las prácticas garantiza el aprendizaje de las mismas.

El trabajo de entrenamiento en el gimnasio se basa en la repetición de rutinas, series y ejercicios determinados por parte de los entrenados. La apropiación de la técnica correcta de ejecución de los ejercicios no puede ser transmitida oralmente por el entrenador ni tampoco puede ser aprendida por medio de manuales escritos de ejercitación física. Sólo la misma praxis de entrenamiento –realizada y repetida una y otra vez a diario– garantiza la apropiación de las técnicas.

La apropiación de ciertas prácticas o técnicas corporales (Mauss, 1936) que los actores incorporan “se realizan con un gran nivel de espontaneidad y soltura, y además se vuelven, en gran medida pre-concientes (Míguez, 2002:5). El recién llegado al gimnasio carece absolutamente de ese conjunto de destrezas corporales que le permitirían ejercitarse con naturalidad. Antes que entrenarse, el principiante reflexiona acerca de cómo debe entrenarse, como debe articular los movimientos, etcétera. Sin embargo, después de un proceso de aprendizaje penoso, el entrenado adquiere estas prácticas y técnicas físico-corporales y abandona su condición de inexperto en la sala.

Recalamos el penar que conlleva la adquisición de las técnicas corporales de entrenamiento ya que consideramos que la pena, el sufrimiento y el dolor son parte integrante de este proceso de conformación del yo ascético entrenado.

Cuando en una de las sesiones de entrenamiento fuéramos reprendidos por uno de los asistentes diciéndonos “callate y entrená” –frase que da nombre a este escrito–, entendimos que el silencio al momento de entrenar –aunque las salas suelen ser muy ruidosas debido a la música que suena a todo volumen– es fundamental para quienes eligieron la “religión muscular” como camino y no se encuentran allí tan solo “pasando el tiempo”. La segunda parte de la frase del título de este trabajo “sin dolor no hay ganancia”, en cambio, fue una –breve– explicación que nos diera un entrenamiento avanzado sobre la única manera que se tiene para progresar en el entrenamiento. Por eso decíamos que el dolor, el penar y el sufrimiento son parte de ese proceso de transformación del “yo” ascéticamente entrenado con pesas; de la misma manera, para el púgil “boxear es sufrir” según Wacquant.

La noción de “performance”, que Valantasis introdujera para definir ascetismo, puede aplicarse a los distintos tipos de prácticas ascéticas de los entrenados (de entrenamiento, de alimentación, de sexualidad y otras). Analicemos las que refieren a la manera en que los actores van a “poner en acto” la presentación de su yo frente a los otros:

Las cosas se complican cuando surgen cosas como que un amigo te invite a su casa, ahí vas a tener que comer lo que sabes que está mal. (F. 22 años)

Peor si te invitan a una reunión o algo así de gente que no tenés tanta confianza como para andar sacando huevos del bolso o pedir para ir a hacer un bife a la cocina. (M. 27 años)

Sinceramente no soy de salir, cuando me dicen de salir, no salgo o muy raras veces salgo... (F. 22 años)

Las relaciones sociales constituyen el plano en que la cultura ascética se concretiza, siguiendo a Valantasis. Es en este plano de la presentación frente a los otros del “yo” ascético, transformado en sujeto de entrenamiento, donde el actor va a elaborar complejas estrategias para dejar ver sólo algunos aspectos y encubrir los restantes de ese “yo” renovado.

Así, los actores ocultan frente a los desconocidos, “con los que no tenés tanta confianza”, sus poco ortodoxas prácticas de alimentación que implican tener que alimentarse cada tres o cuatro

horas, por lo que en algunas ocasiones optan por llevar “comida de reserva” o evitan las salidas con personas que no pertenecen a su entorno. Siguiendo a Howard Becker, podríamos decir que los actores pueden ser considerados “desviados secretos”, ya que a pesar de no conocer cuáles serían realmente las consecuencias de mostrar esos aspectos de sus prácticas, prefieren ocultarlas porque consideran que “sus relaciones serán alteradas y destruidas si algún día ellos llegan a enterarse” (Becker, 1971: 69). Concretamente, los actores van a optar por mostrar solamente los aspectos que ellos consideran “positivos” sobre la práctica que realizan que, en este caso, se limitan a la exhibición de un cuerpo que luce “saludable”.

De la misma manera, la relación que muchos de los entrenados establecen con el consumo de drogas esteroides es ocultada con mayor vehemencia aún que las prácticas alimenticias. Incluso, dentro del grupo de pares no es un tema que se debata abiertamente.⁶

La forma en que los actores van a intentar presentar y manejar la puesta en acto de su “yo” transformado también alcanza sus relaciones de pareja:

Si salís con una mina y le molesta que comas cada 3 horas definitivamente esa relación no tiene futuro... (M. 27 años).

Ni hablar de que hay que blanquear estas cosas, si ella no hace un esfuerzo para comprender...chau nena, no necesito alguien así conmigo... (I. 28 años)

A diferencia de los contactos más distantes, en este tipo específico de relaciones, los entrenados prefieren no encubrir sus prácticas, sino mostrarlas abiertamente. Entendemos que, también siguiendo a Becker, la mayor importancia que el actor adjudica a este tipo determinado de relaciones repercute en un menor grado de encubrimiento de las prácticas de ascesis. Al tratarse de relaciones sociales más íntimas, el actor prefiere mostrar más de su “yo” renovado a fines de indagar —desde un principio— cuales son las posibilidades de establecer una relación formal con una persona que desconoce la existencia de estas prácticas de ascetismo corporal.

Valantasis también recalca la importancia de no subestimar las posibilidades contra-culturales del ascetismo para la cultura hegemónica. En este caso específico de ascetismo, que aquí hemos abordado, consideramos que no existen potencialidades contra-culturales frente a la cultura hegemónica. Por el contrario, creemos que quienes adoptaron este estilo de vida, y siguiendo a Sabino, “tienen, en general, el deseo de integración en la cultura dominante” (Sabino, 2000: 2) (traducción propia). De hecho, los entrenados de musculación reproducen a través de sus prácticas concepciones relacionadas con la corporalidad y la belleza que son propias de la cultura dominante. Asimismo, como sostiene Alan Klein, en *Little Big Men*, toda la cultura fisico-culturista californiana se sostiene sobre tres pilares que son los valores de heterosexualidad, individualismo y vida saludable. Podríamos sostener que esos valores, de acuerdo a nuestras observaciones, también tienen su vigencia en los gimnasios de Buenos Aires y, aunque con las diferencias evidentes de contexto, resultan ser más bien elementos que refuerzan la cultura dominante que potenciales contra-hegemonías.

⁶ Se puede consultar respecto a este tema mi trabajo —en coautoría con Laura Rosenberg— “¿Nuevas drogas? ¿Nuevas adicciones?: consumo de drogas de performance entre “barriletes” y “fierros” en revista digital Margen de Trabajo Social y Ciencias Sociales, ISSN 0327-7585, Buenos Aires, número 56, diciembre de 2009.

. Bibliografía

- AUSTIN, John (1988) *Cómo hacer cosas con palabras*. Barcelona: Paidós.
- BECKER, Howard (1971) *Los extraños. Sociología de la desviación*. Buenos Aires: Editorial Tiempo Contemporáneo.
- BOURDIEU, Pierre (1997) *Razones prácticas*. Barcelona: Anagrama.
- BOURDIEU, Pierre (2007) *El sentido práctico*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- DURKHEIM, Emile (2003) *Las formas elementales de la vida religiosa*. Madrid: Alianza.
- FOUCAULT, Michel (2002) *Historia de la sexualidad*. Volúmenes I, II y III. Buenos Aires: Siglo XXI.
- GEERTZ, Clifford (1997) *La interpretación de las culturas*. Barcelona: Gedisa.
- GOFFMAN, Erving (1997) *La presentación de la persona en la vida cotidiana*. Buenos Aires: Amorrortu Ediciones.
- HARPHAM, Geoffrey (1987) *The Ascetic Imperative in Culture and Criticism*. Chicago: University of Chicago Press.
- KORNBLIT, Ana Lía (2007) *Juventud y vida cotidiana*. Buenos Aires: Editorial Biblos.
- MAUSS, Marcel. 1971 (1936) "El concepto de técnica corporal" en: Mauss, M. *Sociología y Antropología*. Madrid: Editorial Tecnos.
- MIGUEZ, D. (2002) "Inscripta en la Piel y en el Alma: Cuerpo e Identidad en Profesionales, Pentecostales y Jóvenes delincuentes", *Revista Religião e Sociedade*, Nº 1, Vol. 22.
- NIETZSCHE, Friedrich (2005) *La genealogía de la moral*. Buenos Aires: Gradifco.
- RODRIGUEZ, A. (2009) "En el gimnasio: Sala de musculación, disposición del espacio y estrategias de los actores". *Revista digital Lecturas, Educación Física y Deportes*, Nº 133.
- RODRIGUEZ, A. y ROSENBERG, L. (2008) "Prácticas y representaciones de usuarios de drogas esteroides anabólicas en gimnasios de la ciudad de Buenos Aires", V Jornadas de investigación en Antropología Social, Facultad de Filosofía y Letras.
- RODRIGUEZ, A. y ROSENBERG, L. (2009) "¿Nuevas drogas? ¿Nuevas adicciones?: consumo de drogas de performance entre 'barriletes' y 'fierros'" en *Revista Digital Margen de Trabajo Social y Ciencias Sociales*, ISSN 0327-7585, Buenos Aires, número 56.
- SABINO, C. (2000) "As Drogas de Apolo. O consumo de anabolizantes em academias de musculação". *Revista Arquivos em Movimento*, Nº 2, p. 1-11.
- SABINO, C. y LUZ, M. T. (2007) "Ritos da Forma. A construção da identidade fisiculturista em academias de musculação na cidade do Rio de Janeiro". *Revista Arquivos em movimento*, Vº 3, p. 51-68.
- VALANTASIS, Richard (1998) "A theory of the Social function of Asceticism" en: Wimbush V. y Valantasis R. (eds.) *Asceticism*. Oxford: Oxford University Press.
- WACQUANT, Loïc (2006) *Entre las cuerdas. Cuadernos de un aprendiz de boxeador*. Buenos Aires: Siglo Veintiuno Editores.
- WEBER, Max (2003) *La ética protestante y el espíritu del capitalismo*. Buenos Aires: Prometeo.