

COMISSIÓ DE TREBALL

On està el plaer d'estar vives en el propi cos? Violències estètiques i grassofòbia

Anna Jeremías Marin

Ara més que mai

7è Congrés de les Dones del Baix Llobregat



Consell Comarcal
del Baix Llobregat



Amb el suport de:



AJUNTAMENT DE
SANT JOAN DESPÍ



Diputació
Barcelona



Generalitat de Catalunya
Institut Català
de les Dones



Generalitat de Catalunya
Departament d'Igualtat
i Feminisme

Anna Jeremías Marin



-  Psicòloga social comunitària, Psicoterapeuta i Educadora social i sexual, amb una trajectòria consolidada en l'àmbit del gènere, les migracions i el paradigma de les diversitats corporals. La seva pràctica professional se situa en la intersecció entre l'acció comunitària, la recerca aplicada i l'acompanyament psicoterapèutic, articulant processos de transformació personal i col·lectiva.
-  És sòcia fundadora de Magranes Cooperativa, espai des d'on impulsa projectes formatius, terapèutics i artístics que promouen una cultura feminista centrada en les cures, la consciència crítica i la justícia social. Des d'aquesta plataforma ha liderat iniciatives innovadores com Sextruck, una caravana pedagògica itinerant on les sexualitats i els feminismes es despleguen en clau educativa i comunitària; i el programa restauratiu El plaer d'estar vives en el propi cos, orientat a la reapropiació corporal i la reparació del vincle amb el cos des d'una mirada feminista, psicocorporal i col·lectiva.
-  Ha estat pionera a Catalunya en la conceptualització i producció de materials especialitzats sobre grassofòbia i violències estètiques, com la Guia Som Massa, la Guia Jove Cos Rebel i el Quadern terapèutic Habitar el propi cos, referents en l'àmbit educatiu i comunitari. Aquests materials integren perspectiva interseccional, anàlisi crítica del salutisme i eines pràctiques per a la intervenció en entorns educatius, sanitaris i socials.
-  Amb una sòlida experiència en intervenció sociocomunitària i psicoterapèutica, acompanya processos grupals i individuals des d'una mirada restaurativa que integra pràctiques psicocorporals, enfocament de trauma, justícia restaurativa i pedagogies sensibles al cos. El seu treball situa el cos com a territori de drets, dignitat i memòria col·lectiva, promovent espais segurs on la paraula, el moviment i la consciència corporal esdevenen eines de reparació i transformació social.

1. Per què cal parlar avui de violències estètiques

Vivim en una cultura que situa el cos al centre del judici constant. Els cossos són observats, comparats, corregits i valorats de manera continuada segons criteris estètics, productius i normatius. Aquesta mirada no és neutra ni anecdòtica: construeix identitats, condiciona trajectòries vitals i produeix patiment. El cos esdevé un espai de control social on s'inscriuen expectatives, exigències i jerarquies.

Les violències estètiques no poden entendre's com una qüestió individual, ni com una manca d'autoestima o d'acceptació personal. Són un fenomen estructural, arrelat en sistemes de poder com el patriarcat, el capitalisme, el racisme, el capacitisme i el salutisme. Aquests sistemes operen de manera entrelaçada, establint quins cossos són vàlids, visibles i dignes, i quins són assenyalats, corregits o expulsats simbòlicament.

Tal com assenyalava Esther Pineda a *Bellas para morir*, la bellesa no és una qüestió superficial, sinó un mecanisme disciplinari que actua especialment sobre els cossos de les dones i les dissidències:

«La bellesa funciona com un dispositiu de control que regula els cossos, les conductes i les vides, convertint l'exigència estètica en una forma de violència socialment legitimada.»
(Pineda, *Bellas para morir*)

Aquest control no opera únicament a través de la imposició explícita, sinó mitjançant la interiorització de la norma. El judici extern es

transforma en autocontrol, vigilància constant i exigència interna. Així, el cos deixa de ser un lloc d'experiència i es converteix en un projecte permanent de millora, correcció o reparació.

Les violències estètiques afecten totes les persones, però impacten amb més força aquelles que s'allunyen del model corporal normatiu: persones grasses, persones amb diversitat funcional, cossos racialitzats, dissidències de gènere, persones grans. En aquests cossos, la pressió estètica no només genera malestar, sinó que pot traduir-se en exclusió social, discriminació institucional i vulneració de drets.

Aquest document neix amb la voluntat d'oferir marc teòric, mirada crítica i eines pràctiques per comprendre com operen les violències estètiques i la grassofòbia avui, i per contribuir a generar entorns més justos, habitables i respectuosos amb tots els cossos. ■

2. Què són les violències estètiques: Del malestar individual al problema estructural

Anomenem violències estètiques el conjunt de pràctiques, discursos, normes socials i institucionals que jerarquitzen els cossos segons criteris de bellesa, salut, funcionalitat, joventut i desitjabilitat. Aquestes violències operen sovint de manera subtil, normalitzada i fins i tot benintencionada, fet que dificulta la seva identificació i qüestionament.

La pressió estètica imposa un ideal corporal que associa el valor personal, l'èxit i fins i tot la salut amb l'aparença física. No encaixar en aquest ideal comporta conseqüències concretes: burla, exclusió, discriminació, invisibilització o patologització. El cos es converteix així en un criteri de classificació social.

Naomi Wolf, a *El mite de la bellesa*, ja advertia que la bellesa no és un ideal innocent ni natural, sinó una construcció política que emergeix com a resposta als avenços socials de les dones:

«El mite de la bellesa no tracta realment de les dones ni de la bellesa; tracta del manteniment del poder masculí.»
(Wolf, *El mite de la bellesa*, 1990)

Aquest mite estableix un model corporal pràcticament inassolible, canviant i contradictori, que garanteix que la insatisfacció sigui permanent. La violència no rau només en l'existència de l'ideal, sinó en el càstig social que reben els cossos que no s'hi ajusten.

El mite de la normalitat corporal sosté que hi ha cossos correctes i cossos desviats. Aquest relat construeix el que anomenem privilegi de la normativitat: alguns cossos poden circular pel món sense ser qüestionats, mentre que d'altres han de justificar constantment la seva existència, la seva salut o les seves capacitats.

Tal com assenyala Esther Pineda, aquesta violència no és excepcional ni marginal, sinó estructural:

«No es tracta de cossos individuals defectuosos, sinó d'un sistema que necessita assenyalar, corregir i disciplinar els cossos per sostenir un ordre social desigual.»
(Pineda, *Bellas para morir*)

Les violències estètiques no afecten només l'autoimatge. Tenen impacte directe en la salut mental, les relacions socials, l'accés a drets (educació, salut, treball) i la participació plena en la vida comunitària. Quan el cos és un motiu de judici constant, esdevé també un espai de por, vergonya i autocensura.

Entendre les violències estètiques com un problema estructural és un pas imprescindible per deixar de responsabilitzar les persones del seu malestar corporal i començar a transformar els contextos que el generen. ■

3. La grassofòbia: una qüestió de drets

La grassofòbia fa referència a totes aquelles pràctiques, discursos i accions que estigmatitzen, rebutgen o vulnereu els drets de les persones grasses pel fet de ser-ho. No és una opinió ni una preferència personal: és una forma de discriminació estructural que opera en el pla simbòlic, social i institucional.

La filòsofa Kate Manne descriu com els sistemes socials classifiquen injustament els cossos grassos com a inferiors als prims, no només en termes de salut sinó també d'estatus moral, sexual i intel·lectual. Aquesta classificació no és anecdòtica: construeix jerarquies que impacten en drets i oportunitats reals.

3.1. Dades clau sobre la grassofòbia i l'estigma pel pes

La recerca en els darrers anys ha consolidat evidència robusta sobre els efectes de la grassofòbia i la discriminació pel pes:

- ▶ **Prevalença de discriminació:** Estudis als EUA i Europa indiquen que entre el 19% i el 42% de les persones amb cossos grassos declaren haver experimentat discriminació directa pel seu pes (Puhl & Heuer, 2009; European Journal of Public Health, 2021).
- ▶ **Impacte en salut mental:** La discriminació pel pes s'associa

significativament amb major risc de depressió, ansietat, baixa autoestima i ideació suïcida (Sutin et al., 2015; Hunger et al., 2020).

- ▶ **Efecte en salut física:** L'estigma pel pes està vinculat a nivells elevats de cortisol (estrès crònic), inflamació sistèmica i pitjor salut cardiovascular independentment de l'IMC (Tomiyaama et al., 2014).
- ▶ **Evitació sanitària:** Entre un 20% i un 50% de persones grasses declaren haver evitat visites mèdiques per por a ser jutjades o humiliades (Puhl & Brownell, 2006; WHO Europe policy brief, 2022).
- ▶ **Educació i treball:** Investigacions mostren que les persones grasses tenen menys probabilitats de ser contractades i perceben salaris més baixos, especialment les dones (OECD working papers; Flint et al., 2016).
- ▶ **Infància i adolescència:** L'assetjament per pes és una de les formes més freqüents de bullying escolar a Europa (WHO HBSC Report 2022). A més, la grassofòbia en edats primerenques augmenta el risc de trastorns de la conducta alimentària.

Aquestes dades reforcen una idea central: no és el cos gras el que produeix el dany, sinó la discriminació associada a ell.

La grassofòbia es legitima sovint sota el discurs de la salut. Però la pròpia Organització Mundial de la Salut (OMS) i informes de salut pública europeus han advertit que les polítiques centrades exclusivament en el pes poden incrementar l'estigma i resultar contraproductives si no incorporen una perspectiva de drets i no discriminació. ■

3.2. Grassofòbia com a mecanisme disciplinari

La grassofòbia funciona com una advertència social. No només castiga qui és gras, sinó que envia un missatge a tota la població: *no desbordis el límit*. En aquest sentit, actua com una camisa de força simbòlica que regula quins cossos poden ocupar espai sense ser qüestionats.

Com afirma Sonya Renee Taylor, la vergonya corporal és una eina de control. Quan interioritzem que el nostre cos és inadequat, és més fàcil acceptar pràctiques restrictives, dietes cròniques, medicalitzacions innecessàries o autoexigències extremes.

El cos gras no és un error, sinó un cos que desafia l'ordre normatiu. Per això és disciplinat.

3.3. Eixos estructurals de la grassofòbia

La grassofòbia no opera únicament a través d'actituds individuals o comentaris aïllats. Es desplega de manera estructural en múltiples àmbits socials, institucionals i culturals. Aquests eixos no són independents entre si; es reforcen mútuament i consoliden una jerarquia corporal que situa els cossos grassos en una posició de desavantatge sistemàtic.

3.3.1 Assetjament escolar.

La grassofòbia és una de les formes més freqüents de bullying en la infància i l'adolescència. L'assenyalament del cos, les burles i l'exclusió generen impactes duradors en l'autestima, la salut mental i la relació amb el propi cos. Aquest assetjament no només produeix patiment immediat, sinó que incrementa el risc de trastorns de la conducta alimentària, ansietat i aïllament social.

3.3.2 Discursos d'odi en espais públics i digitals.

Els cossos grassos són sovint objecte de ridiculització i menyspreu en xarxes socials, mitjans de comunicació i espais públics. La deshumanització i la caricaturització reforcen la idea que la grassor és motiu legítim de burla o control. Els algorismes digitals amplifiquen aquests discursos i consoliden una cultura de l'escrutini constant.

3.3.3 Infradiagnòstic i volència mèdica.

En l'àmbit sanitari, moltes persones grasses relaten experiències de desatenció o reducció de qualsevol símptoma al pes corporal. Aquesta pràctica pot retardar diagnòstics, generar desconfiança cap al sistema de salut i provocar evitació mèdica. Quan el pes es converteix en explicació automàtica, es produeix una forma de violència institucional.

3.3.4 Infrarrepresentació cultural.

La manca de representació diversa en mitjans, arts i publicitat reforça la idea que només certs cossos són dignes de visibilitat i desig. Quan apareixen cossos grassos, sovint són representats des de l'humor, la patologització o la transformació ("abans/després"), consolidant estereotips i limitant imaginaris possibles.

3.3. Discriminació laboral.

Diversos estudis indiquen que les persones grasses, especialment les dones, poden experimentar desavantatges en processos de selecció, promoció i reconeixement professional. La vinculació entre aparença i competència reproduïx desigualtats econòmiques i limita oportunitats.

tervenció de salut pública, drets humans i justícia social. ■

3.3.6. Dificultats en el tallatge de roba i accés a béns bàsics.

La limitació de talles en moda i uniformitat no és una qüestió menor: implica exclusió material i simbòlica. Quan el mercat no contempla determinades corporalitats, envia un missatge clar sobre qui és considerat "normal" o legítim.

3.3.7. Grassofòbia en els esports i l'activitat física.

L'associació entre esport, rendiment i primor genera entorns poc segurs per a persones grasses. Comentaris, mirades o estructures pensades per a un únic tipus corporal poden desincentivar la participació i reforçar l'aïllament. El moviment esdevé espai de judici en lloc de benestar.

3.3.8. Trastorns de la conducta alimentària.

La cultura de la dieta i la pressió estètica sostenen un context que incrementa la vulnerabilitat als trastorns alimentaris. La grassofòbia no només afecta persones grasses; també opera com a amenaça preventiva que impulsa restriccions extremes, control alimentari i relacions conflictives amb el menjar.

Per tant, abordar la grassofòbia no és una qüestió simbòlica o ideològica. És una in-

4. Salut, cos i moral

4.1 El perill del salutisme

Les violències estètiques i la grassofòbia no s'entenen plenament si no analitzem el marc ideològic que les sosté: el salutisme. Si la grassofòbia classifica els cossos segons el seu valor, el salutisme proporciona el relat moral que legitima aquesta classificació en nom de la salut.

El concepte de *healthism*, formulat pel sociòleg Robert Crawford, descriu una ideologia que converteix la salut en una responsabilitat estrictament individual i en un indicador de virtut personal. En aquest paradigma, estar sa no és només una condició física, sinó una prova de disciplina, autocontrol i èxit. La malaltia o el malestar deixen de ser fenòmens complexos i passen a interpretar-se com a conseqüència d'eleccions inadequades.

Aquest enfocament confon la salut amb el pes o l'aparença física i redueix processos complexos i multifactorials a simples hàbits individuals. Moralitza el menjar i l'exercici, transformant-los en indicadors de virtut o fracàs personal, i justifica la vigilància i el control dels cossos com si fossin pràctiques responsables o necessàries. D'aquesta manera, acaba legitimant la grassofòbia en nom del "bé", presentant la discriminació i el judici corporal com a formes de cura o preocupació. Així, el cos es transforma en un projecte permanent d'optimització. El relat salutista associa el cos prim amb responsabilitat i èxit, i el cos gras amb negligència o fracàs. Aquesta equivalèn-

cia no té base científica simplificada, però sí una forta càrrega moral i cultural.

Segons l'Organització Mundial de la Salut, els determinants socials —com el nivell socioeconòmic, l'habitatge, les condicions laborals, l'accés a serveis sanitaris, el suport comunitari o l'entorn ambiental— influeixen decisivament en els resultats de salut d'una població. Diversos informes assenyalen que una part substancial de les desigualtats en salut es deu a factors estructurals, no únicament a comportaments individuals.

Tot i això, el discurs dominant continua situant el pes corporal com a indicador central de salut. La recerca mostra que la discriminació pel pes està associada amb major estrès crònic, inflamació sistèmica i pitjor salut mental, independentment de l'índex de massa corporal (Tomiyama et al., 2014; Sutin & Terracciano, 2013). És a dir: l'estigma perjudica la salut.

El salutisme també té una dimensió política i econòmica. Quan la salut es presenta com una responsabilitat exclusivament individual, es debilita la defensa d'un sistema sanitari públic fort i es reforça la lògica de mercat. La salut esdevé producte: dietes, suplementes, programes d'optimització, aplicacions de control corporal, intervencions estètiques. El cos es converteix en capital biològic a gestionar.

Aquesta privatització simbòlica i material de la salut desplaça l'atenció de les polítiques

públiques cap al comportament individual, reforçant desigualtats i culpabilització.

En contraposició, una mirada integrativa, comunitària i pública de la salut reconeix la seva naturalesa multifactorial i relacional. Entén la salut com un procés dinàmic, vinculat a condicions de vida dignes, xarxes de suport, descans, seguretat i accés universal a serveis sanitaris de qualitat. No redueix el benestar a l'aspecte corporal ni a la mida del cos. ■

5. Impactes de les violències estètiques

Les violències estètiques no són superfi­cials ni anecdòtiques. Tenen conseqüèn­cies reals, acumulatives i profundes en la salut emocional, física i relacional de les persones. Quan una cultura classifica els cossos segons el seu valor, aquesta classi­ficació no es queda en el discurs: s'encarna.

5.1. Vergonya corporal i autoodi

Un dels impactes més extensos és la inter­nalització de la vergonya corporal. El judici social constant —mirades, comentaris, re­presentacions mediàtiques, discursos sani­taris moralitzants— es transforma en veu interna. El cos deixa de ser un espai d'ex­periència per convertir-se en un objecte a vigilar, corregir o amagar.

La recerca en psicologia ha demostrat que la insatisfacció corporal està associada amb menor autoestima, major risc de con­ductes alimentàries desordenades i dete­riorament del benestar psicològic (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Però aquesta insa­tisfacció no neix del no-res: és socialment produïda.

Tal com assenyala Sonya Renee Taylor, la vergonya corporal és una eina sistèmica de control: «La vergonya corporal és una de les armes més eficients dels sistemes d'opressió, perquè quan odiem el nostre cos ens desconnectem del nostre poder.»

Quan interioritzem que el nostre cos és inade­quat, és més probable que acceptem restric­cions, silenciaments i autovigilància. La ver­gonya ens encongex. Limita la nostra capacitat d'ocupar espai, de sentir plaer, de moure'ns amb llibertat.

5.2. Trastorns de la conducta alimentària

Les violències estètiques constitueixen un fac­tor de risc rellevant en el desenvolupament de trastorns de la conducta alimentària (TCA). Segons estimacions recents internacionals (De­loitte Access Economics, 2023), els TCA afecten desenes de milions de persones arreu del món i la seva incidència ha augmentat significativa­ment en adolescents.

Els TCA no són un fenomen individual ni una qüestió de voluntat: són trastorns complexos en què els factors socioculturals tenen un pa­per clau.

5.3. Ansietat, depressió i estrès crònic

La grassofobia i l'assenyalament corporal estan associats amb majors nivells de depressió, an­sietat i estrès crònic. Estudis longitudinals mos­tren que l'experiència repetida d'assenyalament corporal incrementa el risc de simptomatologia depressiva independentment de la mida corpo­ral (Sutin & Terracciano, 2013).

A més, investigacions en salut pública indiquen que l'estigma pel pes està relacionat amb ma­jors nivells de cortisol —hormona vinculada a

l'estrès crònic— i amb pitjor salut cardiovascular (Tomiyama et al., 2014). És a dir: no és el cos el que genera el dany, sinó la discriminació que el travessa.

Aquest impacte no és només psicològic. Quan el cos esdevé font de judici constant, moltes persones eviten espais socials, activitats físiques o visites mèdiques per por a la humiliació. L'aïllament social es converteix en conseqüència directa de la violència simbòlica.

5.4. Medicalització i cirurgia estètica

Un altre impacte preocupant és la creixent medicalització del malestar corporal. Les intervencions estètiques, tant quirúrgiques com no quirúrgiques, han augmentat de manera significativa en població jove en l'última dècada (ISAPS, 2022–2023).

La cultura que presenta el cos com a projecte millorable permanentment facilita que el malestar es resolgui mitjançant la modificació corporal en lloc de qüestionar el context que l'ha generat. El cos esdevé objecte de correcció contínua, reforçant la idea que el problema sempre és individual. ■

6. El negoci del malestar corporal

La insatisfacció corporal no només produeix patiment; també mou capitals enormes. Les violències estètiques i la grassofòbia no operen en el buit: s'inscriuen en un sistema econòmic que converteix el malestar en oportunitat de mercat.

Segons el Global Wellness Institute (2023), l'economia global del "benestar" supera els 5,2 bilions d'euros anuals. Dins d'aquest sector:

- ▶ La indústria mundial de la pèrdua de pes i dietes mou aproximadament 230.000 milions d'euros anuals.
- ▶ El sector global del fitness i entrenament físic supera els 95.000 milions d'euros anuals.
- ▶ La indústria de la cosmètica i bellesa genera més de 370.000 milions d'euros anuals.
- ▶ La cirurgia estètica i procediments no quirúrgics supera els 120.000 milions d'euros anuals, amb un creixement sostingut especialment en població menor de 30 anys (ISAPS, 2023).

Aquestes xifres revelen que el malestar corporal no és només una experiència íntima: és un motor econòmic global. El sistema necessita que el cos mai sigui suficient. Si la persona arribés a sentir-se adequada, el cicle de consum s'aturaria. Per això el missatge no és

mai definitiu: sempre hi ha una nova millora possible, una nova correcció, una nova versió optimitzada.

Aquest model funciona perquè promet solucions individuals a problemes estructurals. Ven autocura mentre fomenta l'autocontrol i la culpa. Converteix el cos en projecte infinit d'optimització.

6.1. Hipervigilància i optimització: el cos sense relat

En *El fin de la narración*, Byung-Chul Han descriu una transformació cultural profunda: hem passat de viure en relats que donaven sentit a l'experiència a habitar un món dominat per dades, rendiment i exposició constant. La vida ja no es narra; es mesura.

Aquesta lògica s'aplica directament al cos. El cos deixa de ser història, procés o experiència per convertir-se en conjunt d'indicadors quantificables: pes, índexs, calories, percentatges de greix, passos diaris, mètriques de rendiment. Ja no es tracta de sentir el cos, sinó de monitoritzar-lo.

Han assenyala que el subjecte contemporani no és principalment sotmès per prohibició externa, sinó per un mandat intern d'autooptimització. Ens convertim en gestores del nostre propi rendiment. Creiem actuar lliurement mentre interioritzem l'exigència de millora constant.

Aplicat al cos, això genera hipervigilància corporal: observació permanent, comparació contínua, autocorrecció sistemàtica. Ens pesem, ens mesurem, ens fotografiem, ens comparem amb estàndards irreal. La llibertat aparent d'escollir dietes, entrenaments o intervencions estètiques opera dins d'un marc que pressuposa que el cos sempre ha de ser millor. El resultat és un cos sense descans. ■

7. Com reproduïm violències en el dia a dia

Les violències estètiques són també violències simbòliques. Produeixen efectes reals en l'autoimatge, l'autonomia i la dignitat corporal. Són formes de dominació que s'inscriuen en la cultura, en el llenguatge i en les pràctiques quotidianes, fins al punt que sovint es perceben com a normals.

En el seu nucli, són també violències masculistes. El canó estètic contemporani continua situant especialment els cossos de les dones i les dissidències de gènere com a objectes de mirada, valoració i escrutini. La pressió per ser jove, prima, desitjable i cuidada no és neutral: forma part d'una lògica patriarcal que ha convertit el cos femení en territori públic.

L'assenyalament dels cossos —comentaris, bromes, judicis aparentment inofensius— és un mecanisme disciplinari. Quan diem “t'estas engreixant”, “Aviam si et depiles” o “estàs millor així”, no només expressem una opinió; reforcem la idea que el cos és un objecte legítim de supervisió col·lectiva. Aquest assenyalament no és simètric: recau amb més intensitat sobre els cossos que s'allunyen de la norma.

Des d'una mirada interseccional, el canó estètic és sexista, racista, capacitista, grassofòbic, gerontofòbic i LGTBQIA+fòbic. Privilegia trets eurocèntrics, funcionalitats normatives, primor, joventut i conformitat amb el binarisme de gènere. Els cossos que acumulen eixos d'opressió reben una pressió multiplicada. No

és el mateix ser una dona blanca prima que una dona grassa racialitzada o una persona trans amb corporalitat no normativa. El judici es creua amb altres sistemes de desigualtat.

Les grans indústries culturals —arts, moda, música, publicitat, audiovisual, xarxes socials— són productores massives d'aquest canó. Però els sistemes familiars, educatius, laborals i sanitaris actuen com a reproductors. Quan en una família es comenten cossos a taula, quan en una empresa es vincula aparença amb professionalitat, quan el model biomèdic redueix qualsevol símptoma al pes corporal, s'està replicant la mateixa lògica estructural.

Aquesta lògica parteix d'una premissa profunda i poc qüestionada: la idea que existim per ser mirades i valorades. Especialment les dones i les corporalitats dissidents han estat socialitzades en la creença que el seu cos és carta de presentació, indicador de vàlua, requisit de legitimitat. Desmuntar les violències estètiques implica també desmuntar aquesta idea: no existim per ser admirades. No som projecte estètic ni superfície d'avaluació.

Les xarxes socials han accelerat exponencialment aquest procés. Els algoritmes premien la imatge, l'exposició i la comparació constant. El cos esdevé contingut i la validació es mesura en interaccions. Aquesta dinàmica reforça la hipervigilància corporal i consolida la idea que el cos ha d'estar sempre disponible per a la mirada.

Reproduïm violències quan comentem cossos, fins i tot en positiu; quan moralitzem la salut o l'alimentació; quan valorem les persones pel seu rendiment físic o la seva aparença; o quan justifiquem el dany amb frases com "sempre s'ha dit" o "no n'hi ha per tant". En fer-ho, contribuïm —encara que no sigui la nostra intenció— a sostenir un sistema que classifica i jerarquitzava cossos.

Reconèixer les violències estètiques com a violències simbòliques i masclistes és un pas imprescindible. Només així podem interrompre l'assenyalament i començar a construir espais on el cos no sigui objecte de judici, sinó subjecte d'existència. ■

8. Eines per a la prevenció i la transformació

Si les violències estètiques són estructurals, la resposta també ha de ser-ho. No n'hi ha prou amb reforçar l'autoestima individual en un entorn que continua produint vergonya. Cal transformar narratives, pràctiques i polítiques. Cal deixar de ser obedients al cànon.

La prevenció comença revisant la pròpia biografia corporal: quines frases ens han marcat, quines dietes hem interioritzat, quines parts del nostre cos hem intentat amagar. Explorar aquesta història ens permet entendre que moltes inseguretats no són defectes personals, sinó conseqüència d'un sistema que ens ha ensenyat a mirar-nos amb duresa. Com planteja Lala Pasquinelli, desobeir el cànon implica reconèixer la trampa: hem invertit temps, energia i diners en un ideal que mai no és estable. Fer-nos preguntes és part del procés. Les respostes són provisionals; cal sostenir les preguntes.

Una acció immediata és deixar de comentar cossos, fins i tot en positiu. Elogiar una pèrdua de pes o associar aparença amb salut reforça la idea que el valor corporal és matèria d'avaluació. Interrompre l'assenyalament i la moralització del menjar desactiva una de les formes més normalitzades de violència simbòlica.

Alhora, cal construir noves narratives de bellesa. El cànon no desapareix sol. Necessitem una definició de bellesa teixida des de la compassió i no des de l'exigència; una bellesa que no ens obligui a encongir-nos ni a dema-

nar permís. Redefinir la bellesa és redefinir el poder: autonomia, disseny propi, autoritat i presència.

La transformació també passa per recuperar autonomia corporal i sensorial: moure'ns per plaer i no per compensació, vestir-nos per expressió i no per aprovació, recuperar el temps que hem dedicat a corregir-nos. Permetre'ns la rebel·lia, fins i tot amb por o culpa. Prioritzar-nos i posar-nos a resguard.

I sobretot, col·lectivitzar l'experiència. La violència estètica privatitza el malestar i ens fa creure que és un problema individual. Compartir preguntes, trencar silencis i construir orgull on hi havia vergonya desplaça el relat del "què em passa?" al "què ens han fet creure?". Recuperar l'autoritat sobre el propi cos és també un acte col·lectiu.

Finalment, la prevenció requereix polítiques públiques valentes: revisar campanyes de salut que reforcen el salutisme, regular publicitat amb ideals irrealistes, incorporar educació crítica sobre imatge corporal, garantir sistemes sanitaris lliures d'estigma. Qüestionar la cultura de la dieta i l'exercici com a imperatiu moral és una tasca institucional, no només individual.

Deixar de ser obedients implica aprendre a mirar-nos com mai ens han mirat: amb curiositat i respecte en lloc d'exigència.

Desactivar el poder simbòlic del cànon és una tasca política.

La transformació comença quan deixem d'acceptar que el problema és el nostre cos.

«Si demà les dones es despertessin i decidissin que realment els agrada el seu cos, imagina quantes indústries caurien.»
(Dines)



10. Preguntes reflexives

- ▶ Com contribueixen les polítiques, campanyes o serveis del nostre municipi a reforçar el cànon estètic, el salutisme o la grassofòbia? Revisem els missatges que associen salut amb pes, èxit amb aparença o disciplina amb valor?
- ▶ Els nostres equipaments municipals (escoles, centres esportius, CAP, serveis socials, cultura) són espais lliures de grassofòbia i assenyalament corporal? Disposem de protocols específics per abordar la grassofòbia?
- ▶ Quins cossos són visibles i representats en la comunicació institucional del municipi? Les imatges i relats públics reflecteixen diversitat corporal real o reproduïxen un ideal normatiu que exclou corporalitats no hegemòniques?
- ▶ Com podem incorporar una perspectiva interseccional en les polítiques locals de salut, educació, joventut i igualtat per prevenir violències estètiques i grassofòbia? Hi ha línies pressupostàries, formacions o indicadors que ho contemplin explícitament?
- ▶ Com podem col·lectivitzar aquesta problemàtica a nivell municipal i situar la grassofòbia i les violències estètiques com una qüestió de drets humans i salut pública? Estem generant espais de participació perquè la ciutadania comparteixi experiències i co-defineixi respostes institucionals? ■

11. Bibliografía

- ▶ Manne, Kate (2022). *Sin encoger: Cómo afrontar la gordofobia*. Barcelona: Paidós.
- ▶ Pasquinelli, Lala (2022). *La estafa de la feminidad*. Barcelona: Paidós.
- ▶ Pineda, Esther (2020). *Bellas para morir: Estereotipos de género, violencia estética y control social*. Buenos Aires: Prometeo.
- ▶ Taylor, Sonya Renee (2021). *El cuerpo no es una disculpa: El poder del amor propio radical*. Barcelona: Urano.
- ▶ Tovar, Virgie (2019). *Tienes derecho a permanecer gorda*. Barcelona: Melusina.
- ▶ Wolf, Naomi (2000). *El mito de la belleza*. Madrid: Continta Me Tienes.

Aquest document va ser desenvolupat
al context del **7è Congrés de les
Dones del Baix Llobregat**, a l'any
2026, com a recurs per a la comissió
de treball sobre la **salut**.

Més informació al web:
elbaixllobregat.cat/7congresdones