

II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología  
XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología  
del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos  
Aires, 2010.

# **La escritura en el abordaje de la obesidad.**

Peluso, Leonardo.

Cita:

Peluso, Leonardo (2010). *La escritura en el abordaje de la obesidad. II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-031/52>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eWpa/oB1>

## BIBLIOGRAFIA

- ARAYA UMAÑA, S. (2002). Las representaciones sociales: ejes teóricos para su discusión. Costa Rica: UOC.
- BENBENASTE, N. (2009). Psicología de los Regímenes Políticos. Buenos Aires: JVC Ediciones.
- BIGLIERI, J., GONZÁLEZ, E., y RODRÍGUEZ, F. (2009). La personalidad autoritaria. Ficha de la Cátedra de Psicología Política II (140). Buenos Aires: UBA.
- FROMM, E. (1987). El miedo a la libertad. Buenos Aires: Paidós.
- FOUCAULT, M. (1976). Defender la Sociedad. Clase dictada el 17 de Marzo de 1976.
- FOUCAULT, M. (1977). La voluntad del saber. Historia de la sexualidad I. México: Siglo XXI.
- OVEJERO BERNAL, A. (1998). El Autoritarismo: enfoque psicológico. Madrid: UAM.

# LA ESCRITURA EN EL ABORDAJE DE LA OBESIDAD

Peluso, Leonardo

Facultad de Psicología, Universidad de la República.  
Uruguay

---

## RESUMEN

En este trabajo pretendo reflexionar acerca de las potencialidades que tiene la escritura en el abordaje de la obesidad, entendida esta como una adicción que implica la pérdida de control y conciencia en la relación con la comida. A través de un grupo fundado en Montevideo, grupo Gens, venimos investigando las diferentes formas en que la escritura (en tanto herramienta privilegiada de reflexión, planificación y control, no sólo del lenguaje, sino también del propio pensamiento) amplifica los procesos meta en relación a lo que se come y cómo esto hace posible sostener el peso alcanzado. A partir de las investigaciones realizadas con el grupo, mostraré la forma actual de escritura en dos tiempos que proponemos en Gens, así como realizaré algunas consideraciones de la relación entre las diferentes propiedades de la escritura y los efectos que estas tienen en los distintos niveles de abordaje de la obesidad.

### Palabras clave

Obesidad Escritura Control Planificación

## ABSTRACT

### WRITING AND OBESITY

In this paper I intend to reflect on the potential of writing on the approach of obesity, understood as an addiction that involves the loss of control and awareness in relation to food. Through a group called Gens, based in Montevideo, we have been researching different ways in which writing - as a primary instrument of reflection, planning and control, not only of language but also of thought - amplifies meta processes related to what you eat and how this makes it possible to hold the weight achieved. From research conducted with the group, I will show the current form of writing in two stages that we propose in Gens and will make some considerations on the relationship between the different properties of writing and the effects these have on different levels when approaching obesity.

### Key words

Obesity Writing Control Planning

---

## CONSIDERACIONES ACERCA DE SISTEMAS DE ESCRITURA, CULTURA ESCRITA Y SUJETOS LETRADOS

De acuerdo con Sampson (1997) los sistemas de escritura son conjuntos de marcas permanentes y visibles que hacen posible la representación de las oraciones de la lengua. Para este autor, el sistema de escritura que prevalece en occidente es glotográfico (representa los enunciados de la lengua), fonográfico (se ubica en el segundo nivel de articulación, según la clásica categorización de Martinet) y segmental (transcribe fonemas), a diferencia de los logográficos morfémicos que se ubican en el primer nivel de articulación (por ejemplo los Kanjis japoneses) cuyas unidades transcriben morfemas.

Para Vygotsky (1979: 160) la escritura es un simbolismo de segundo orden en el sentido de ser “*un sistema de signos que designan los sonidos y las palabras del lenguaje hablado, y que, a su vez son signos de relaciones y entidades reales*”. Esta definición tiene el interés de plantear, a nivel teórico, que la escritura está en un plano diferente que el habla, en la medida en que es un simbolismo que representa al habla. Olson también plantea una idea similar cuando propone que la escritura “*toma al lenguaje oral como objeto*” (1991: 345) y esta es una de las razones por

las cuales “*la escritura es, por naturaleza, una actividad metalinguística*” (1991:354).

Dentro de esta concepción de la escritura como *representación del lenguaje* Olson se adentra en la temática de la cultura escrita y plantea que la escritura al ser una tecnología que objetiva al lenguaje (al hacer visible sus unidades) y que ofrece la posibilidad de archivo de textos y de relectura de los mismos, hace a los textos pasibles de reflexión y de interpretación. Asimismo, la escritura potencia la reflexión metalingüística (ya que al hacerse visible las unidades de la lengua se produce necesariamente una reflexión sobre éstas, amén de que la propia objetivación ya es en sí misma metalingüística) y habilita la constitución de un metalenguaje oral en torno a los textos. Al potenciarse la reflexión metalingüística, se potencia también la reflexión metacognitiva, es decir, se expande la función cognitiva de poder pensar acerca del pensar.

En síntesis, a través de esta tecnología que representa las unidades de la lengua se expanden las estructuras y funciones del lenguaje y, especularmente, las estructuras y funciones del pensamiento, básicamente relacionadas al pensamiento abstracto y metacognitivo.

Estas características de la escritura están en la base, según Olson (1991, 1998), de la conformación de los sujetos letrados y de la existencia de las culturas escritas. La cultura escrita, entonces, tiene que ver con características que tienen ciertas comunidades luego que la escritura, como tecnología, se generaliza entre sus miembros y esta comienza a operar en sus formas de relacionamiento, en sus instituciones y en las modalidades de pensamiento prevalente (Goody y Watt, 1996; Denny, 1991 y Olson, 1991).

### **OBESIDAD: ADICCIÓN A LA COMIDA Y PÉRDIDA DE CONTROL**

Se ha dicho que la adicción es *una esclavitud hacia algo que nos hace mal*. En las líneas siguientes trataré de pensar dicha afirmación. Una adicción no es una debilidad de carácter, no es un vicio ni tampoco un pecado. Históricamente se ha recubierto a las compulsiones vinculadas a las adicciones de cuestiones morales. Así, los actos compulsivos en lugar de ser vistos como parte de una enfermedad, se los ha tratado como transgresiones de leyes morales básicas de un determinado período histórico. Al ser llevado al terreno de la moralidad esto tiene como efecto la inclusión de un sistema de valoración: eso que hace quien tiene una adicción es malo. En el propio concepto de calificar de malo el acto compulsivo, se califica de mala a la persona que lo lleva a cabo. Así las adicciones son malas y quienes las padecen también.

Desde esta perspectiva quienes tienen una adicción dejan de verse como personas complejas, multifacéticas, para quedar estructuradas como personas débiles de carácter y moralmente repudiables.

A diferencia de lo planteado anteriormente, se podría sostener que una adicción es una enfermedad y por lo tanto no puede definirse como un vicio, debilidad o inmoralidad. Quienes la padecen tienen la compulsión de consumir algo o hacer algo que les hace daño. Y dicha conducta adictiva no puede refrenarse. Se puede tener una adicción a sustancias psicoactivas, a la comida, al juego, a una relación, a la violencia. En definitiva se puede tener adicción a casi cualquier cosa que, por la relación de compulsión que genera, se vuelve dañina e imposible de frenar.

Dentro de este marco, se puede sostener, además, que quien tiene una adicción no es una persona adicta. Pensar lo contrario supone caer en una visión completamente esencialista y simplificadora. Así, desde la perspectiva que pretendo sostener en este trabajo, quien tiene una adicción es una persona sumamente compleja, que, entre otras cosas, sufre por tener una adicción a algo, que se produce, básicamente, a través de las compulsiones. Estas compulsiones, con el paso del tiempo, se vuelven cada vez más dañinas y deteriorantes de su persona (en ese sentido es que esclaviza).

La adicción, entonces, al constituirse en torno a las conductas compulsivas, está relacionada con la falta de control. Quienes sufren de una adicción no controlan su relación con el elemento adictivo, pero tampoco controlan sus propios pensamientos en relación a las compulsiones. Está ausente, así, el nivel metacognitivo o de conciencia sobre los propios actos.

La obesidad, temática que nos ocupa en este artículo, es una de las adicciones que viven muchas personas en nuestras sociedades occidentales posmodernas o líquidas. En general son vistas con desprecio por nuestra sociedad, porque subyace la idea de que, quienes las tienen, son personas débiles, faltas de carácter, incapaces de hacer una dieta, amén de antiestéticas.

Sin embargo los obesos no son faltos de carácter. Quienes padecen la obesidad no pueden controlar el impulso a comer lo que no necesitan comer en la medida en que, entre otros factores, carecen de una señal que les indique que ya no es necesario seguir comiendo, ni logran ser conscientes de todo lo que han comido a lo largo del día. Además de otros factores físicos y psicológicos (ya que es una situación sumamente compleja) hay un claro deterioro en los procesos cognitivos de control y toma de conciencia que hacen casi imposible, en la mayoría de los casos, romper con la compulsión a la comida.

### **ESCRIBIENDO LO QUE SE COME**

Teniendo en cuenta lo dicho anteriormente, tanto para la caracterización de la escritura (instrumento privilegiado que promueve la reflexión *meta*, la planificación y el control), como de la obesidad (adicción que se sostiene, entre varios factores, por una pérdida de control hacia la comida, dificultades en la planificación de la alimentación y falta de conciencia sobre lo que se ha comido), resulta evidente que la escritura es una tecnología que puede ser de incalificable ayuda en la lucha de los obesos por su recuperación. Recuperación que tiene que ver no sólo con tener un cuerpo sano, sino también con el acceso a un estado de sobriedad y de bienestar, alejado de la *esclavitud* a la que la comida los somete. Los grupos de Weight Watchers (2010), la propuesta de Cormillot y su equipo (Cormillot, 2006 y 2008), los trabajos de Rivero Ames-pil (1992) y de Beck (2009a y 2009b), entre otros, señalan la importancia de la puntuación y registro escrito de todo lo que se come diariamente, como instrumento principal en la recuperación de la obesidad como adicción.

Siguiendo estos planteos, en octubre de 2007 se fundó en Montevideo el grupo *Gens*, que tiene un cometido tanto terapéutico como de investigación en las áreas de la nutrición y de la escritura en tanto instrumento metalingüístico y metacognitivo aplicable al control de la obesidad como adicción.

Así, en relación a la puntuación y al registro escrito, en el grupo *Gens* proponemos en la actualidad anotar diariamente en dos tiempos, de forma previa y de forma posterior a las comidas. En un inicio se anotaba exclusivamente las comidas realizadas, pero descubrimos que la anotación previa amplifica enormemente las posibilidades de control.

De forma previa (generalmente la noche anterior) se anota todo lo que se va a comer al día siguiente, siguiendo el criterio de planificar desayuno, merienda, almuerzo, cena y, al menos, dos ingestas intermedias. En la anotación se establece el valor de cada alimento, según la propuesta de Cormillot y su equipo (Cormillot, 2006), ya que toma en cuenta no sólo su valor calórico, sino también su índice glicémico y otros aspectos relacionados con los beneficios para la salud (a este valor se le llama *créditos*). La anotación previa permite proyectar, además, la cantidad de créditos que se van a comer, teniendo en cuenta la motivación, el interés y las posibilidades para ese día.

Posteriormente, durante el día, se tildan los alimentos planificados como comidas, se tachan los que no se comieron y se anotan los que se ingirieron sin estar planificados.

Una escritura más sofisticada podría agregar, además, la anotación del nivel de hambre en el momento de la ingestión, una palabra o frase que represente el momento y el ejercicio realizado en el día, etc. Si bien esta escritura reflejaría de forma muy detallada las vicisitudes diarias por las que se transita en la lucha contra la adicción, es absolutamente antieconómica en la vida diaria y por lo tanto insostenible a largo plazo.

### **¿QUERER O PODER? RECUPERANDO EL CONTROL**

Esta escritura y atribución crediticia previa y posterior permite llevar un claro control de la relación que cada uno tiene con la comida. A través de la escritura se objetiva lo que se come. Esto permite la toma de conciencia de toda la actividad del comer, y esta

toma de conciencia ayuda en la actividad de planificación y control de las ingestas. Así, las propiedades de control, planificación y conciencia se trasladan, espeacularmente, de la escritura a la conducta alimenticia.

En este sentido, la planificación previa y alejada de las comidas permite:

- a. Diferir la elección de los alimentos de las influencias (a veces incontrolables para los obesos) que el propio momento de la comida imprimen en su elección, momento en el que entran a jugar sentimientos como el hambre, la ansiedad, el cansancio, la búsqueda de gratificación inmediata, la compulsión, etc. En este sentido es útil la propiedad de la escritura que supone ser diferida con respecto al momento de la enunciación. Como se difiere el pensar *¿qué voy a comer?* del propio momento del comer, la sobriedad consiste en atenerse a lo proyectado, lo que parojojalmente resulta una experiencia liberadora, dado que la *esclavitud* se traslada de la comida a la escritura que uno hace de la comida.
- b. Organizar concretamente la comida que se va a comer para que sea de fácil acceso durante el día planificado (muchas veces la excusa frente a la compulsión es que se carecía del alimento adecuado). Aquí se retoma la propiedad de la escritura de ser una tecnología que amplifica la función de organización de nuestra experiencia al hacerla objetivable.
- c. Programar y controlar de forma previa la cantidad de créditos que se va a comer, lo que permite trabajar en global toda la ingesta del día y evita tener que tomar decisiones sobre el momento o sin tener en cuenta venideras ingestas.

En el caso de la anotación posterior, aparecen otras propiedades, también vinculadas a la toma de conciencia y el control:

- a. El anotar lo que se comió permite reflexionar sobre lo que ha ocurrido en la relación inmediata con la comida así como el nivel de ajuste con respecto a lo planificado (en caso de realizarse). En este sentido se imponen las propiedades *meta* de la escritura.
- b. A su vez, en la medida en que la escritura fija y da permanencia, esto también se traslada a la comida, ya que al quedar un registro de lo que se comió, se puede volver para atrás y así investigar e interpretar la conducta que se ha tenido en relación a la comida. Al hacerse durante el día, se puede visualizar cuánto se ha comido y de esta forma recuperar lo que la memoria habitualmente perdería. Esta visibilización y permanencia de lo comido permite realizar ajustes durante el día de acuerdo con lo que se ha comido y se puede tener conciencia del nivel de adecuación con respecto a lo planificado (en caso de haberse hecho). El hecho de poder ir llevando la cuenta de lo comido permite saber con claridad cuando se debe parar, de acuerdo con lo que se ha programado comer ese día. A su vez, visto en retrospectiva, se habilita la construcción de una historia escrita de la relación con la comida, a la que se puede volver, investigar, e interpretar.

Según nuestra experiencia con *Gens*, solamente quienes realmente adhirieron al sistema de control mediante la escritura de forma sostenida (que *¿casualmente?* supuso también haber migrado hacia una tendencia a comer alimentos saludables) han podido mantenerse en el peso deseado. Asimismo pudimos constatar que la escritura se vuelve un instrumento más potente cuando se realiza en dos tiempos, si bien es reconocible que no resulta sencillo sostenerlo a largo plazo. Cuando se utiliza la escritura exclusivamente de forma posterior se pierde enormemente el nivel de planificación y organización, lo que aumenta el peligro de quedar a merced de impulsos inmediatos.

Esta perspectiva hace a un cambio radical con respecto a las dietas: no hay dieta sino la utilización de instrumentos que permiten a cada uno implementar y amplificar estrategias de control, reflexión y planificación de su relación con la comida. Así, la sobriedad deja de ser comer lo que se indica que hay que comer (en el marco de una estructura de prohibiciones típico de las dietas), y pasa a ser comer lo que cada uno considera adecuado según los gustos y el momento, pero teniendo como marco una cantidad de créditos determinada, según el peso, la motivación y el objetivo propuesto.

Se rompe así con la falsa dicotomía entre querer y poder. Ni querer ni poder, simplemente control y reflexión para ser libres ante una conducta que, por descontrolada, esclaviza.

## BIBLIOGRAFIA

- CORMILLOT, A. -2006- Sistema C para adelgazar, Publiexpress, Bs. As.
- CORMILLOT, A. -2008- Cómo adelgazar y mantenerse con el Dr. Cormillot, Paidós, Bs. As.
- BECK, J. -2009a- Pense magro. A dieta definitiva de Beck, Artmed, Porto Alegre.
- BECK, J. -2009b- Livro de tarefas pense magro: programa de seis semanas da dieta definitiva de Beck, Artmed, Porto Alegre.
- DENNY, J.P. -1995- "El pensamiento racional en la cultura oral y la descontextualización escrita". En Olson, D. R. & N. Torrance (Comps.) Cultura escrita y oralidad, Gedisa, Barcelona: 253-285.
- GOODY, J. e I. WATT -1996- "Las consecuencias de la cultura escrita". En Goody, J. (Comp.) Cultura escrita en sociedades tradicionales, Gedisa, Barcelona: 39-82.
- OLSON, D. -1998- El mundo sobre papel. Gedisa, Barcelona.
- OLSON, D. R. -1991- "La cultura escrita como actividad metalingüística". En OLSON, D. R. & N. TORRANCE (Comps.) Cultura escrita y oralidad, Gedisa, Barcelona, 1995: 333-358.
- OLSON, D., N. TORRANCE y A. HILDYARD (Ed.) -1985- Literacy, language and learning. The nature and consequences of reading and writing. Cambridge University Press, Cambridge.
- RIVERO AMESPIL, P. -1992- El libro de la dieta comodín, Ediciones de la Plaza, Montevideo.
- SAMPSON, G. -1997- Sistemas de escritura Gedisa, Barcelona.
- VIGOTSKY, L.S. -1979- El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Crítica, Barcelona.
- WEIGHT WATCHERS (2010) <http://www.weightwatchers.com>