

Valeria Campos Salvaterra. *Pensar/Comer.* *Una aproximación filosófica a la alimentación.* Barcelona: Editorial Herder, 2023.

Fernanda Medina

UNIVERSIDAD ADOLFO IBÁÑEZ

El libro que aquí presentamos se ofrece como una exquisita experiencia para los sentidos, marcada por el ritmo simultáneo de la ingesta y la producción: comer y pensar. Ya desde su título, *Pensar/Comer*, se anuncia una verdad tan sencilla como ineludible: no se trata de pensar por un lado y de comer por otro, como si pudiéramos elegir entre una u otra acción. Por el contrario, este plato de entrada nos invita a advertir que *pensar/comer* —y subrayo el slash del título— son gestos cotidianos inseparables.

Tal vez haya momentos en la vida en que no somos conscientes ni de que estamos pensando ni de que estamos comiendo. Pero lo cierto es que, para pensar, hay que alimentarse, y para una “buena” alimentación hay que pensar. El título del libro, entonces, como plato de entrada, no sólo abre el apetito, sino que nos conduce a una toma de conciencia: qué y cómo comemos, y nos invita a descubrir qué implica hoy el hecho, tan simple y tan político, de que todo el mundo necesita comer, pero —más importante aún— todo el mundo necesita alimentarse. Como señala Valeria Campos, una de las principales características que compartimos como humanidad es precisamente esta: que comemos/pensamos. De ahí que el libro nos convoque a una digestión lenta, porque la historia de esta relación entre pensar/comer es de lenta ingesta: hay que rumiar sus conceptos, probar sus texturas, saborear sus ideas antes de asimilarlas.

Así, por ejemplo, nos llega a la mesa un Platón que, con un sabor más bien agrio y contextura acentuada e intensa, hace que de buenas a primeras sea un poco difícil de tragar. Es que, en efecto, en su *República* ideal Platón expulsa al cocinero. Porque en esta *República*, que es un “Estado sano”, el alma tiene la función principal de gobernar, entre otros, sobre el cuerpo, ese cuerpo que él define como la “cárcel del alma”, el lugar del deseo y el placer. El peligro, advierte Platón, está en las consecuencias del exceso: los placeres del cuerpo pueden desbordarse y ser una catástrofe para el Estado: la *República* se puede convertir en un “Estado afiebrado”. Y, para evitar la fiebre, el médico debe ocupar el lugar del cocinero: él cocina a través de pócimas, alimentos naturales y medidas exactas que producen salud. Cuando el cocinero cocina, en cambio, produce placer.

Pero, como recuerda Valeria Campos, el cocinero expulsado de la República ideal podría ser el mejor de los médicos, porque no sólo prepararía un alimento terapéutico, sino además sabroso. Sin embargo, como la historia de esta relación no empieza bien, el cocinero queda expulsado de la República porque, según Platón, este último no posee un saber sino un hábito; no necesita saber para repetir. Desde su lectura aguda y afectuosa, Valeria interpela a Sócrates y con nutricias palabras le dice: “Sócrates, por favor, dale más sabor a tu República, que comer es también gozar”. Esta interpelación

está completamente justificada. Pero, como todo plato de comida, este plato de entrada tiene que acabarse, y digamos entonces qué nos gustó de él: en primer lugar, si la buena salud de los ciudadanos que pertenecen a un Estado depende, entre otros, de la alimentación, esto supone pensar la relación alimentación/Estado de ahora en más como una tarea ineludible.

Igualmente, nos gusta, en segundo lugar, que Platón haya expulsado al cocinero de la *República*, porque eso le permite a Valeria reincorporarlo: darle a la cocina un estatuto de saber. Su filosofía de la alimentación nos invita a pensar críticamente el vínculo *pensar/comer*, mostrando que, si gobernar es la función propia del ser humano, quien gobierna decide qué y cómo comen sus ciudadanos. Comer es un acto regido por normas, por un régimen —término que, no casualmente, pertenece tanto al lenguaje político como al nutricional—, y sus efectos sobre el pensamiento, la salud y la sociedad son decisivos. Valeria lo hace notar con una agudeza tremenda y ejemplos sabrosos que nos dejan pensando esta intrínseca relación.

Pero la cena continúa. Se acabó el plato platónico y mientras esperamos el plato de fondo (principal en muchas mesas) resuena esa frase ya tan célebre: “somos lo que comemos”. Si esto es cierto —si somos nuestros alimentos y ellos pasan a ser parte de nosotros—, y acabamos de comernos a Platón, ¿acaso nos hemos convertido en él? “Dime lo que comes y te diré quién eres”: la vieja sentencia se transforma, como explica Valeria Campos, en una *ley de ingesta* que deviene un *principio de incorporación*.

Si los humanos estamos hechos de lo que ingerimos y de cómo lo digerimos, entonces nuestra identidad —individual, social, incluso nacional— se constituye tres veces al día. Pero esta sentencia tiene su riesgo: aquello que incorporamos como idéntico a nosotros puede volverse exclusivo, lo propio, lo que es mío y no tuyo. Y de allí nacen las banderas, las fronteras, los nacionalismos, los racismos: esa peligrosa digestión de lo idéntico que separa el “adentro” del “afuera”, tanto del cuerpo como de un país y sus formas de gobierno.

A la mesa llega entonces Nietzsche, plato de textura suave y sabor agríndice, que levanta su protesta contra toda tradición —de Platón a Kant— que despreciaban el cuerpo y sus placeres. Para él la salvación del mundo pasa por la alimentación. Pero no sólo por la alimentación del cuerpo. “¿Qué nos dice la comida alemana de su filosofía?”, se pregunta Valeria, y encuentra una respuesta luminosa: Nietzsche traza una analogía entre lo que el cuerpo incorpora y lo que el alma asimila.

Aquejado de constantes malestares del cuerpo, Nietzsche atribuye buena parte de su malestar a la pesada dieta alemana: “carne demasiado cocidas, verduras grasas y harinosas, cerveza después de comer, sopa antes de la comida”. Tan pesada la comida como su filosofía, dice Valeria con ironía, pues ambas impiden una digestión adecuada: dejan al alma desconectada del cuerpo, al juicio preso de sus prejuicios. Y sin digestión —o con digestión difícil— no hay espacio para nuevas incorporaciones nutricias; sin vigor, es fácil convertirse en autómatas de las normas.

El aporte de Nietzsche, en la lectura de Valeria, y como plato de fondo, consiste en que nos devuelve una *sabiduría dietética*: no se trata tan sólo de darle al cuerpo y sus placeres el lugar que se merece en una historia filosófica de la alimentación, sino más bien, se trata de la revitalización de una forma de pensamiento que une cuerpo, alma y cultura por medio de la alimentación y su sentido radical de incorporación y asimilación. No una moral impuesta, o una dietética como norma de comportamiento estético y social, cuanto más bien comprender que toda vida corporal es también

vida racional. No hay primacía entre la vida corporal y la vida racional, y por ello mismo hay que darle buenas raciones de alimento tanto al cuerpo como al alma para transformarnos en sociedades cada vez más autónomas respecto de las decisiones que contribuyen al bien común. Alimentar el tipo de vida corporal es así alimentar el tipo de vida racional. De allí que pensar y comer no sean dos actos distintos, sino uno solo que atraviesa nuestra forma de vivir, razonar y convivir. “No existe una transformación más radical y cotidiana que la que tiene lugar mediante los procesos que llamamos digestión y metabolismo”, escribe Campos (p. 89).

Este libro, tan maravilloso como entretenido y completo, nos invita —filosófica y antropológicamente— a transformar el mundo comiendo, como dice la autora. Pero antes de dejar la mesa, llega el postre, ese último plato donde el dulzor se mezcla con la reflexión: la pregunta por el vínculo entre comer y ser comunidad. Porque no se trata solo de comer, sino de *comer juntos*. Es en el acto compartido de la comida donde se fundan las bases o estructuras de la comunidad en la medida en que es el banquete, la comida común, la que crea la comunidad como cuerpo político. Por lo tanto, comer juntos es la base de la creación del vínculo social. El banquete —esa escena que atraviesa la historia del pensamiento y de la vida— revela que toda comunidad nace de una mesa puesta. Comer juntos es la forma más concreta del lazo social: aquello que nos une no sólo por necesidad, sino por deseo, por el placer de compartir lo que nos sostiene. Y tal vez ahí resida la enseñanza más profunda del libro: que pensar y comer, lejos de ser actos individuales, son las operaciones mínimas del estar-juntos, del convivir.

Así, *Pensar/Comer* nos deja con una certeza tan cotidiana como radical: toda filosofía empieza en la mesa.

Sobre la autora

Fernanda Medina. Doctora en Filosofía por la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso y presidenta de la Sociedad Iberoamericana de Estudios Hegelianos (2024-2024). Su labor académica se centra en el estudio de la filosofía moderna, con especial énfasis en el pensamiento del filósofo alemán G.W.F. Hegel, particularmente durante su período en Jena.