



NORMALIZAÇÕES DO CORPO FEMININO: SOBRE A PEDAGOGIA DO BEM-ESTAR NA REVISTA BOA FORMA

Beatriz Staimbach Albino¹
Alexandre Fernandez Vaz²

Não há como duvidar da centralidade do “tempo livre” na atualidade. Fazendo girar a roda da sedução hedonista que move uma sociedade que tem o prazer individual e imediato como um bem inalienável, as práticas de entretenimento carregam a promessa de liberdade das agruras do trabalho e do alcance de uma satisfação que se insinua como sem precedentes.

Em meio a esse contexto que predica um valor extremo ao lazer, o corpo cumpre um papel fundamental. Como identidade encarnada, e por isso território privilegiado de investimentos, ele se apresenta como último reduto de uma “liberdade” a se expressar por formas belas, “saradas”, bronzeadas, sem olheiras. Saúde e beleza são fetichizadas, determinando pertencimentos e exclusões sociais, ao serem transformados em objetos de desejo e consumo, sobretudo por via das assertivas a respeito do bem-estar. Essa paródia conceitual que pretende expressar vida plena, sucesso e felicidade, tem se tornado uma das premissas fundamentais da indústria do entretenimento e do espetáculo, e assim um dos recursos essenciais de gerenciamento da vida da população.

Promovendo e reproduzindo o espírito de seu tempo, de obrigatoriedade do divertimento e de sua materialização no corpo, o bem-estar é tema corrente nas revistas para o público feminino. Dentre as existentes no mercado, destaca-se a Boa Forma, em circulação de modo ininterrupto há mais de duas décadas e uma das revistas dirigidas aos cuidados com o corpo feminino com maior tiragem no Brasil. Tendo como conteúdo central técnicas (dietas e séries de exercícios), produtos para a pele e o cabelo com fins de embelezamento e cuidados com a saúde, nela grande importância possuem as prescrições sobre bem-estar, sendo-lhes destinadas uma seção específica.³

Na seção Bem-estar encontra-se uma pedagogia própria àqueles momentos em que a mulher está “livre” do trabalho. Perspectiva que se delinea principalmente no relaxamento e descanso propagados, e pelas recomendações para a prática das técnicas em locais reconhecidos como de lazer. A relação com o lazer também é evidente nas técnicas que a seção anuncia: terapias de relaxamento, realização de pequenos rituais de otimismo, medidas para conquistar determinação e

¹ Doutoranda no Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Ciências Humanas (UFSC). Bolsista CAPES.

² Doutor pela Universidade de Hannover; professor dos Programas de Pós-graduação em Educação e Interdisciplinar em Ciências Humanas (UFSC). Pesquisador CNPq – Fundamentos da Educação.

³ Na época da pesquisa, a revista Boa Forma organizava-se nas seguintes seções: 1. *Fitness*; 2. Beleza; 3. Dieta e nutrição; 4. Bem-estar; e 5. Especial.



auto-estima, formulação de metas e mentalizações (cores, palavras, pensamentos positivos), recomendação de uso de plantas medicinais, realização de exercícios, consumo de alimentos saudáveis. São essas atividades que não podem prescindir da dedicação de um tempo específico para o cuidado de si; uma condição estimulada pela persuasão para que a própria mulher busque sentir-se bem – premissa para que então “viva melhor”, ou seja, do modo tido como adequado.

A pesquisa que aqui se apresenta investigou alguns lugares do discurso do lazer na revista Boa Forma, tomando como objeto as prescrições de bem-estar, na sua configuração com o discurso sobre embelezamento. Para tanto, se ocupou de modo privilegiado da análise da seção e reportagens que têm o bem-estar como tema e, para apreender mais amplamente a pedagogia do corpo feminino da revista, também se investigou a capa – momento mais eloqüente de “culto ao corpo” – e os editoriais – onde se expressa na revista uma doutrina sobre o consumo de corpos. O universo das fontes compõe-se pelas edições dos anos de 2005 a 2007 e as quatro últimas e as duas primeiras edições dos anos de 2001 a 2004 – essas compreendem a estação do verão e um período que o antecede, temporalidade que evidencia uma intensificação dos cuidados com a aparência.

Nas próximas seções será apresentada a análise – a partir do referencial adorniano – do discurso sobre o bem-estar na revista Boa Forma. Na primeira seção oferece-se destaque à interface que embelezamento, bem-estar e entretenimento estabelecem entre si e com o tema do trabalho e expõe-se a normalização das condutas frente a um padrão do que seja “estar bem” e das técnicas para seu alcance. Na seção seguinte, ocupa-se das promessas, sempre repetidas pelos veículos de entretenimento, de reconciliação com a natureza: seja por meio do resgate de uma beleza que seria natural, aparecendo como “dom”, ou no incentivo ao investimento no aparato “espiritual” por via de técnicas de auto-ajuda. Ao fim do texto, ressalta-se o caráter de obrigatoriedade e de instrumentalização do bem-estar para normalização do feminino.

Sobre o embelezamento e o bem-estar enquanto facetas do trabalho: esquecimento, controle e responsabilização individual

Das prescrições, cuidados e imperativos que formam o discurso da Boa Forma, a sua maioria, ora mais ou menos explicitamente, destinam-se à promoção do bem-estar. Tal recorrência legitima-se no argumento sobre o estresse que a vida laboral produz, podendo-se ler nas páginas da revista, quase em tom de exigência, assertivas como a que segue: “O corre-corre obriga você a pensar em tudo ao mesmo tempo, menos em si mesma? Chega disso: o próximo fim de semana vai



ser só para você”.⁴ Aparentemente opondo-se à lógica “estressante” do trabalho, as técnicas de bem-estar predizem uma liberdade que se materializa plenamente nas formas expostas como belas, assépticas, saudáveis, perfeitas.

Uma imagem de beleza/saúde,⁵ na revista *Boa Forma*, configura-se como oposta àquilo que seria um corpo castigado pela disciplina do trabalho, confundindo-se facilmente bem-estar e embelezamento, por se almejar que seja aquele o resultado desse. Esta é uma relação que se ilustra pela afirmação da editora da revista, que escreve a respeito de fotografia da apresentadora de televisão Sabrina Sato vestindo apenas um biquíni: “Olha só o sorriso da Sabrina. Ela sabe apreciar o que a vida lhe dá de bom!”.⁶ Presume-se que a editora esteja se referindo ao corpo de Sabrina, já que não há nada além do que está ali à mostra. O que parece dar consistência à alegria (ou bem-estar) da apresentadora são as formas que conseguiu obter e conservar.

Compondo esse discurso, mas na direção inversa, está na *Boa Forma* o incitamento a auto-aceitação, o “sentir-se bem” consigo mesma, como via para se obter beleza/saúde. Tal estímulo se explica porque, no contexto discursivo da revista, a leitora deve atentar aos sentimentos de culpa e ansiedade perante as exigências quanto a adequar-se a um padrão de corpo – que a própria revista fomenta, mas que também nega –, frente ao risco desses culminarem em doenças e, conseqüentemente, na falta de beleza, devendo ser os próprios sentimentos experimentados como algo perigoso. Cumprem a função de auto-ajuda reportagens com dizeres do tipo: “Repita comigo: eu sou bacana”.⁷ Embelezamento e bem-estar configuram-se como meio um do outro, sendo o objetivo de ambos a composição do corpo como uma mercadoria a ser meticulosa e constantemente reciclada, investigada, colocada na moda.

Apesar da força da presença do lazer, por meio da repetida promessa de liberdade (do trabalho ou da feiúra) que o discurso sobre beleza/saúde/bem-estar expressa na *Boa Forma*, paulatinamente esse movimento mostra-se ilusório, pois os investimentos e cuidados sobre o corpo não estão distantes da dinâmica do trabalho, mas sim a reproduzem. Exemplos nesse sentido são as afirmativas a respeito da atriz Cláudia Raia: “2 filhos, quase 40 anos e um corpão espetacular! Em 1,80m de altura (1,10m é só de pernas), a atriz exhibe coxas malhadas, barriga dura e braços

⁴ LUBLINSKI, Débora. 2 dias para relaxar o corpo e alma. *Boa Forma*, São Paulo: Abril, v. 18, n. 12, dez/2003, p. 82.

⁵ De modo geral, o que prevalece no projeto da *Boa Forma* é a promessa de beleza como um estímulo à realização de cuidados com a saúde, sendo beleza e saúde, em muitos momentos, adjetivos sinônimos. Utiliza-se nesse texto a expressão conjunta “beleza/saúde” quando não houver distinção de sentido entre essas palavras.

⁶ REIS, Cecília. Sorria, você é feliz. *Boa Forma*. São Paulo: Abril, v. 20, n. 2, fev/2005a, p.8.

⁷ RIBEIRO, D. O ministério da saúde adverte: ser diferente é legal! *Boa Forma*, São Paulo: Abril, v. 20, n. 10, out. 2005, p. 124.



torneados”.⁸ Na reportagem, a atriz, como uma espécie de testemunho religioso, conta às leitoras como conseguiu tal êxito: “um corpo não se faz em um, dois, cinco anos... eu danço desde os 3 anos de idade, faço musculação há 20 anos. É um trabalho da vida inteira. Além disso, nunca fui de comer besteira, não tomo refrigerante nem bebida alcoólica e não fumo”.⁹

Se ser uma atriz famosa ajuda a legitimar a conquista, outras “meninas comuns” são freqüentemente utilizadas como exemplos pela Boa Forma, e relatam, como em um diário, o esforço necessário para atingir o corpo “ideal”. Esse tipo de estratégia tende a aproximar a revista de suas leitoras, ao ilustrar que o alcance das formas desejadas é algo possível também para elas, mulheres “comuns” – o que configura igualmente um imperativo a esse investimento –, já que tudo leva a crer que a beleza depende primordialmente da ação realizada sobre si.¹⁰

Não estranha que a Boa Forma reafirme os esforços individuais, no sentido de um incessante investimento no corpo pela prática de exercício físico e controle da alimentação. O corpo se tornou objeto de trabalho, de consumo, de lazer – imiscuídos num mesmo movimento que ganha materialidade nas linguagens utilizadas no cotidiano, direcionadas a uma responsabilização de cada mulher, tanto pelo seu estado de beleza/saúde, quanto, no outro extremo, de feiúra/doença.

Para escamotear, porém, o sacrifício necessário, ou ainda para que o investimento no corpo seja visto como prazeroso, é empregado pela Boa Forma um linguajar de amenização. A busca por um modelo corporal é proposta como fonte de gozo: “Parece brincadeira: 15 minutos na piscina e adeus gordurinhas!”¹¹, e asseveram prazer/bem-estar/felicidade/liberdade pelas formas corporais que se imagina alcançar. A tentativa de esquecimento do trabalho aplicado sobre o corpo se evidencia na transformação do sacrifício em meio de ascese, e na promessa de liberdade que, no entanto, traz consigo o imperativo para o alcance do máximo rendimento do corpo. Tendo em conta essa relação entre as técnicas de beleza e entretenimento, cabe aqui aludir a um importante e atual comentário de Adorno: “o tempo livre, provavelmente para que depois se possa trabalhar melhor, não [deve] lembrar em nada o trabalho. (...) Por baixo do pano, porém, são introduzidas, de contrabando, formas de comportamento próprias do trabalho, o qual não dá folga às pessoas.”¹²

⁸ BILTOVENI, Christina. Cláudia Raia: um exagero de mulher. *Boa Forma*. São Paulo: Abril, v. 21, n. 5, maio/2006, p. 88.

⁹ *Ibid*, p.88.

¹⁰ De acordo com estudos realizados a respeito das prescrições de embelezamento nos anos 1950, percebe-se que esta perspectiva não é nova. Para Sant’anna (1995), a beleza parece ter se tornado um direito inalienável de toda mulher, algo que depende unicamente dela. Por conseguinte, “recusar o embelezamento denota uma negligência feminina que deve ser combatida.” (Sant’anna, 1995, p. 129).

¹¹ BOA Forma, São Paulo, v. 22, n. 1, jan./2007

¹² ADORNO, Theodor Ludwig Wiesengrund. *Palavras e Sinais: modelos críticos 2*. Petrópolis: Vozes, 1995, p. 73.



Na busca que propõe pelo corpo adequado, e do prometido bem-estar que lhe é considerado inerente, a revista oferece à mulher um “plano (fácil) para viver melhor”. Nele tudo o que a leitora deve ou não fazer, ocupando o seu tempo livre, está de antemão definido. O tempo livre transforma-se em um prolongamento da “não-liberdade”,¹³ um modo de gerenciamento, quando o que deve ser “prazeroso” ao indivíduo, seu desejo, é previamente definido, organizado, nomeado como lazer.

No discurso sobre bem-estar da Boa Forma observamos esse mecanismo de gerenciamento da vida, operante na definição sobre como o bem-estar (no sentido de sensação individual) deve ser vivido e alcançado, ignorando as diferenças individuais e organizando-as em torno de uma norma, uma forma “ideal” de se viver. Uma estratégia controladora instituída insidiosamente quando não exercer um controle sobre a ansiedade, ter baixa auto-estima, disciplina e energia, não estar suficientemente relaxada, nem saber lidar com doenças comuns do tempo presente, entre outras muitas ações, coloca-se como algo inadmissível, pois acompanhadas de diversas variações pretensamente acessíveis a todas e com um caráter “otimista” que lhes conferem um tom de obrigatoriedade. De acordo com a revista, basta a aplicação correta das técnicas para se obter bem-estar/beleza/saúde. Seu oposto seria, portanto, uma atitude de descaso para consigo mesma, como deixa subentender a frase “estimuladora”: “eu existo e vou marcar um encontro comigo mesma na minha agenda.”¹⁴ Vale dizer que é comum a Boa Forma recomendar até mesmo os pensamentos de suas leitoras, prescrevendo-lhes o uso do tempo livre para pensar “positivo”, para mentalizar e repetir frases, com parte de uma terapia de auto-ajuda (não declarada, mas evidente): “Agradeça a Deus pelos seios pequenos, comemore o tamanho do seu quadril, aceite as coxas grossas”.¹⁵ Visa assim fazer-se um mecanismo de controle total.

O aspecto perverso dessa dinâmica de controle – complementar as demais estratégias citadas – é que, se por um lado as terapias de relaxamento promovem um alívio momentâneo de tensões, elas podem acabar, paradoxalmente, desencadeando sensações de frustração e ansiedade, pois atingir um “estado de bem-estar” é algo repetidamente prometido como resultado do consumo das diferentes e novas técnicas e produtos, mas esse, de modo verdadeiro, dificilmente é atingido, pois muitas vezes não são financeiramente acessível, ou nem sempre produzem os efeitos propostos, mas, sobretudo, pelos inúmeros quesitos que categorizam o que é bem-estar. A capacidade de controle vai ampliando-se pelas facetas múltiplas, minimalistas, infinitas e ambíguas que adquire.

¹³ *Ibid*, p. 71.

¹⁴ CAVALHEIRO, Thais. Dá para ser feliz. *Boa Forma*, São Paulo: Abril, v. 17, n. 11, nov/2002, p.111.

¹⁵ LUBLINSKI, Débora. De bem com o seu corpo. *Boa Forma*, São Paulo: Abril, v. 19, n. 12, dez/2004, p.114.



Nessa conjuntura, é válido ressaltar que trabalho e lazer inter-relacionam-se incessantemente, na promessa de liberdade encarnada num corpo belo e saudável, em “estado de bem-estar”, mas que reproduz o modelo da maquinaria pela forma de investimento sobre esse corpo, na sua transformação em mais uma mercadoria, e no caráter de recuperação para o trabalho, e do anestesiamento daquela dinâmica pela tentativa de esquecimento da dor, que no final das contas essas práticas exercem. O divertimento é um anestésico que, pela alienação e controle pormenorizado do “eu”, padroniza-o.

Promessas que não se cumprem: da liberdade, ou aproximação com a natureza, por meio das práticas de lazer

No ideário de satisfação e liberdade inerente ao discurso de bem-estar da Boa Forma, é fundamental a relação estabelecida com a idéia de natureza. Como oposto de tudo aquilo que lembra “civilização” – e conseqüentemente também trabalho: fastidioso, cansativo, penoso –, espaços pouco urbanos, como praia e campo, são comumente recomendados à aplicação das técnicas de embelezamento, assim como ilustram diversas reportagens da revista. Prevalece uma promessa de encontro, ou de retorno à natureza, que se expressa nas paisagens veiculadas e recomendadas, mas igualmente no fetiche que envolve as técnicas de embelezamento, e na relação instituída com o corpo. Sobre como essa última produz uma importante interface com o discurso do bem-estar, será aqui aprofundado a partir da análise do discurso do dom presente na revista.

De acordo com a Boa Forma, toda a mulher possui uma beleza que lhe teria sido intrínseca no momento de seu nascimento, ou seja, ela apresenta qualidades inatas, que fazem parte de sua “natureza”, um dom – em sentido distinto do que possuía essa expressão até, pelo menos, metade do século passado.¹⁶ Hodiernamente o que se encontra estampado nos manuais de embelezamento, como as revistas ilustradas e, em especial, a Boa Forma, é o que se pode chamar de um conceito “secularizado” de dom, pois já não se refere a algo divino/mágico/mítico, mas sim que nasce com a mulher, tal como se lê em um de seus editoriais: “A conquista de Fabiana é bem do jeito que a gente gosta. Ela não queria virar outra pessoa, mas conseguir isso sim, ficar o mais bacana possível dentro do corpo que Deus lhe deu. Ser bonita ao seu estilo”.¹⁷ A expressão “dentro do corpo que Deus lhe deu” remete a um sentido figurado, que é o de que Fabiana possui uma beleza desde que nasceu.

¹⁶ Em estudo de Sant’Anna (1995), até esse período, no Brasil, era comum a ideia de que a “beleza física é uma ‘obra da Natureza divina’.” (Sant’anna, 1995, p. 125).

¹⁷ REIS, Cecília. Vida nova. Boa Forma. São Paulo: Abril, v. 21, n. 3, março/2006, p. 10.



Se na Boa Forma as mulheres possuem uma beleza que é inata, essa precisa, porém, ser reconhecida e potencializada pela própria leitora. Apreende-se aí uma pedagogia para as massas: ao afirmar que todas possuem algo de belo, reforçam implicitamente que todas poderão ficar mais bonitas, contanto que haja o investimento necessário. O trecho abaixo, sobre a modelo Adriane Galisteu, permite analisar melhor tal questão:

Apreendeu a olhar no espelho, encarar a própria figura e inventou o seu jeito de ser bonita. [...] ela criou um estilo, explorando seus pontos fortes e suavizando os que não são tão perfeitos. Ela adora a pele bronzeada, o corpo esguio, enxuto, o cabelo loiro, muito bem cuidado, a maquiagem feita só para dar um realce, nada de exageros no jeito de vestir, seios pequenos, sem silicone, por que não?¹⁸

De acordo esse editorial, Adriane sempre foi “linda”, mas “aos 32 anos está com certeza muito mais bonita que aos 20”.¹⁹ Isto é, por uma série de recursos e investimentos maciços no corpo, ela potencializa a beleza que já possui naturalmente. Assertivas desse tipo são possíveis, porque, como já se indicou nesse texto, junto a um padrão único e ideal de corpo, há na pedagogia da Boa Forma um elogio dos diversos “tipos” de beleza, sendo esses legitimados, em sua base, pela noção de dom. São aceitáveis assim variações ao padrão hegemônico das modelos que ilustram a revista. Uma maleabilidade quanto a um padrão de corpo que encontra complementaridade em dizeres de auto-ajuda, como os que seguem:

na ânsia de se enquadrar num modelo de beleza, muitas de nós passamos a vida insatisfeitas ou, então, corremos atrás de fórmulas mágicas (e, muitas vezes, perigosas e ineficientes) que demandam altas doses de sacrifício para atingir uma perfeição que foge da nossa realidade.²⁰

Se por um lado há uma (pseudo)valorização da individualidade, aparentando por isso ser esse um discurso menos incisivo e controlador, as assertivas de autoaceitação e não culpabilização da Boa Forma, ajudam a compor um dispositivo de controle de massas que opera de modo sutil e positivo, assim como a disposição de “tipos” de beleza é apenas um recurso que, “na verdade, só mostra que tudo deve ser estandardizado, uma vez que cada uma das belezas diferenciadas, delimitadas pela própria revista, irá receber recomendações específicas de embelezamento.”²¹ Essa estratégia de incitamento à valorização do que há de belo em cada mulher – dom, sua natureza –, imbrica-se, como se observa, intimamente à questão da meritocracia da beleza. Nesse caso, o encontro e a valorização do que há de natural em cada mulher deve acontecer pelo trabalho sobre o

¹⁸ REIS, Cecília. Diante do espelho. *Boa Forma*. São Paulo: Abril, v. 20, n. 6, junho/2005, p. 07.

¹⁹ *Ibid*, p. 07.

²⁰ LUBLINSKI, Débora. De bem com o seu corpo. *Boa Forma*, São Paulo: Abril, v. 19, n. 12, p. 114-7, dez/2004, p.115.

²¹ ALBINO, Beatriz Staimbach; VAZ, Alexandre Fernandez. O corpo e as técnicas sobre ele, no sentido do embelezamento: sobre os esquemas da indústria cultural na revista Boa Forma. *Movimento*, ESEF/UFRGS, Porto Alegre, v. 14, n. 1, 2008, p. 209.



corpo – como já apontado na seção anterior desse texto –, e visando atingir uma variação (determinada) do padrão hegemônico de beleza.

Fazendo-se ambígua, e assim abrindo a possibilidade de abarcar diferentes públicos, ou ainda as próprias contradições sociais (ascetismo e hedonismo), a revista insiste não na exaltação do trabalho sobre o corpo para o alcance da beleza, mas no escamoteamento do elemento de sofrimento e, entre outros, na valorização do que seja – ou pareça ser – natural no corpo da mulher, e que deve ser (re)encontrado (o dom) por ela. Notável nesse sentido é o incentivo à construção de um corpo belo e “sarado” sem a utilização de intervenções cirúrgicas, que o afastariam de sua (pretensa) “natureza”: “Esculpir o corpo, ganhar um bocão, detonar as gordurinhas: tudo sem cirurgia!”.²²

Trata-se, no entanto, de discurso composto de alguns nuances, pois há um estímulo à aproximação, por meio de técnicas embelezadoras, dos efeitos produzidos pela cirurgia: “De 149 Kg a manequim 38: sem cirurgia!”.²³ Nessas situações, porém, o apelo é para a construção de um “parecer natural”, seja pelo resultado ou no meio utilizado, possuindo as técnicas da medicina estética, no discurso geral da revista, maior positividade do que o uso de recursos “invasivos”, como implantes injetáveis, por exemplo; ainda que esses também sejam prescritos – um indicativo sobre a preocupação da revista em oferecer um produto mais rapidamente consumível à leitora.

Fundamental é que o uso de recursos mais ou menos “naturais”, ao final, é indiferente, pois qualquer método tem como objetivo uma normalização do corpo. Utilizar qualquer forma de artifício – a prática de exercícios físicos, o uso de produtos e cosméticos embelezadores, dietas e cuidados com a alimentação etc. – é fazer com que o corpo se construa, renunciando, evidentemente, a ser apenas natureza. É pelo trabalho sobre o corpo, sua potencialização, que se recomenda a valorização do dom, o reencontro malogrado com a beleza natural/própria de cada mulher, como se esse fosse um reduto em que ela pode encontrar algo de bom e verdadeiro, um “eu que é seu”, mas que somente pode ser acessado pelo consumo de técnicas padronizadas, e por um corpo também padronizado – esfacelando-se a promessa de reconciliação consigo.

Esse desejo de harmonia com o “eu”, de encontro de um sentimento de satisfação pessoal, de bem-estar, pelo investimento sobre o corpo, é incentivado ainda nas repetidas recomendações para que a mulher cuide do seu “interior” pelo consumo de técnicas de auto-ajuda – dentre elas está o freqüente apelo ao exercício de “pensamentos positivos”, como se fez referência na seção anterior. Esse tipo de conteúdo mostrou ocupar uma função lapidar no incentivo à disciplina, para

²² BOA Forma, São Paulo, v. 20, n. 5, maio/2005.

²³ BOA Forma, São Paulo, v. 21, n. 10, outubro/2006.



que a leitora se mantenha fiel aos exercícios físicos e à dieta, pois, como ensina a revista, para alcançar um corpo belo é fundamental “estar de bem consigo mesma”, ter “força de vontade”, sentir-se feliz e estabelecer uma harmonia com o “seu interior”. Torna-se evidente que um corpo mais “tranqüilizado” reage melhor diante de situações que possam lhe causar sofrimento, denotando que há uma interdependência (de controle) entre o interior e o efeito exterior: “Pense magro: 7 passos para você mudar a sua cabeça e perder peso agora!”²⁴ Trabalhar no que há de subjetivo é, de certa maneira, buscar uma referência que determinaria uma melhor atitude diante da estética.

Nessa relação entre interior e exterior (sentimento e aparência, bem-estar e beleza/saúde), assim como no processo de embelezamento em seu todo, é preciso que o corpo seja visto como “outro” a ser dominado.²⁵ A promessa de reconciliação com a natureza é assim substituída pela transformação de si em objeto fungível quando um corpo perfeito, enquanto ícone de liberdade e sucesso, ou, por outra, um corpo em “estado de bem-estar”, não deve deixar ver as marcas do sofrimento/trabalho necessário para lapidá-lo, controlando assim o indivíduo pelo esquecimento da dor e por pseudo-gratificações.

Mais alguns comentários sobre o bem-estar

Adjetivadas como prazerosas e prometedoras de sensações de liberdade e felicidade, ao serem fetichizadas e colocadas em aparente oposição às extenuantes exigências do trabalho, as técnicas de bem-estar da revista Boa Forma ganham caráter de obrigatoriedade ao vincularem, de modo sutil e positivo, aparência e cuidado de si à identidade; e ao venderem o investimento no corpo, para o alcance do bem-estar, como necessário e possível a todas.

Nessa conjuntura, beleza/saúde/bem-estar são indissociáveis. “Externo” e “interno” instituem uma dependência recíproca e instrumental, sendo imprescindível à mulher ter cuidados com a estética para sentir-se “de bem consigo mesma” e, por conseguinte, estar “feliz”, assim como estar ciente que esse sentimento reflete-se sobre sua aparência, devendo por isso cultivá-lo a todo custo e em todos momentos. Para isso a presença massiva de recursos de auto-ajuda, sobretudo mentalizações de frases positivas e pensamentos de aceitação de si e autoconhecimento a serem constantemente repetidas, numa construção mecânica da suposta satisfação, a qual mostra que uma

²⁴ BOA Forma, São Paulo, v. 20, n. 5, março/2005a.

²⁵ De acordo com Horkheimer e Adorno (1985), esse trato com o corpo não é propriamente recente nos termos históricos, mas sim imemorial, inerente ao processo de gênese do sujeito e da civilização, tendo como resultante uma relação de amor-ódio com ele.



pedagogia do bem-estar é, portanto, uma pedagogia que pretende abarcar o corpo e a mente, mas que mantém e reforça a dicotomia que promete suspender por meio de suas técnicas.

Expresso como algo que se consome a partir de práticas e técnicas específicas, o bem-estar é objeto de desejo das massas porque carrega a promessa de satisfação do impulso de reconciliação com o corpo, por meio do fetiche que o entretenimento produz quanto à possibilidade de liberdade do sofrimento do trabalho e do sentimento de ser “o outro” – marginal, sem prestígio, singularidade, beleza –, a partir do escamoteamento das contradições social, e no que essa culmina: a transformação do sujeito em mercadoria, que em sua aparência – como uma senha eletrônica –, define pertencimentos ou exclusões.

Vale dizer, por fim, que bem-estar/felicidade/liberdade talvez sejam encontrados quanto se tiver consciência que eles não estão à venda, e que sua experiência depende da força do sujeito em determinar-se, em escapar às estratégias de manipulação que o diluem na coletividade. Nos termos de Adorno,²⁶ “se vislumbra aí uma chance de emancipação que poderia, enfim, contribuir algum dia com a sua parte para o que o tempo livre [Freizeit] se transforme em liberdade [Freiheit].”

Bibliografia

- ADORNO, Theodor Ludwig Wiesengrund. *Tempo livre*. In: _____. *Palavras e Sinais: modelos críticos 2*. Tradução de Maria Helena Ruschel. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 1995, p. 70 – 82.
- ALBINO, Beatriz Staimbach; VAZ, Alexandre Fernandez. O corpo e as técnicas sobre ele, no sentido do embelezamento: sobre os esquemas da indústria cultural na revista *Boa Forma*. *Movimento*, ESEF/UFRGS, Porto Alegre, v. 14, n. 1, p. 199 – 223, jan/2008.
- BILTOVENI, Christina. Cláudia Raia: um exagero de mulher. *Boa Forma*. São Paulo: Abril, v. 21, n. 5, p. 88-93, maio/2006.
- BOA Forma, São Paulo, v. 21, n. 10, outubro/2006.
- BOA Forma, São Paulo, v. 20, n. 5, maio/2005.
- BOA Forma, São Paulo, v. 20, n. 5, março/2005a.
- BOA Forma, São Paulo, v. 22, n. 1, jan./2007
- CAVALHEIRO, Thais. Dá para ser feliz. *Boa Forma*, São Paulo: Abril, v. 17, n. 11, p. 110-2, nov/2002.
- HORKHEIMER, Max; ADORNO, Theodor Wiesengrund. *Dialética do Esclarecimento: fragmentos filosóficos*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 1985.

²⁶ ADORNO, Theodor Ludwig Wiesengrund. *Palavras e Sinais: modelos críticos 2*. Petrópolis: Vozes, 1995, p. 82.



LUBLINSKI, Débora. 2 dias para relaxar o corpo e alma. *Boa Forma*, São Paulo: Abril, v. 18, n. 12, p. 82-5, dez/2003.

LUBLINSKI, Débora. De bem com o seu corpo. *Boa Forma*, São Paulo: Abril, v. 19, n. 12, p. 114-7, dez/2004.

REIS, Cecília. Vida nova. *Boa Forma*. São Paulo: Abril, v. 21, n. 3, p. 10, março/2006.

REIS, Cecília. Diante do espelho. *Boa Forma*. São Paulo: Abril, v. 20, n. 6, p. 07, junho/2005.

REIS, Cecília. Sorria, você é feliz. *Boa Forma*. São Paulo: Abril, v. 20, n. 2, p. 08, fev/2005a.

RIBEIRO, D. O ministério da saúde adverte: ser diferente é legal! *Boa Forma*, São Paulo, v. 20, n. 10, p. 124-8, out. 2005.

SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de. Cuidados de si e embelezamento feminino. In: SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de (Org.). *Políticas do Corpo*. São Paulo: Estação Liberdade, 1995, p.121-139.