

## **Corpo Ideal vs. Corpo Real: Estética, Aceleração e Sofrimento Feminino**

### **Resumo**

A presente pesquisa analisa criticamente a normatização estética como um dispositivo biopolítico central na produção de sofrimento subjetivo em corpos femininos na contemporaneidade, partindo de um arcabouço teórico feminista materialista e anticapitalista. A investigação se inicia no contexto da “sociedade do desempenho”, conceito de Byung-Chul Han que descreve um regime neoliberal onde o sujeito, tornado empresário de si, é compelido a uma auto-otimização incessante. Nesse cenário, o corpo da mulher é capturado como um projeto de performance contínua, uma tela para a inscrição das demandas de um mercado que se estende à própria subjetividade. A relevância do trabalho, especialmente para o eixo temático “Corpo, Autoconsciência em Tempos de Alta Velocidade”, reside em desvelar a função política do “mito da beleza”, conforme cunhado por Naomi Wolf, demonstrando que a tirania estética não é um fenômeno cultural inofensivo, mas uma reação direta aos avanços feministas e uma ferramenta de aceleração que aprofunda a exploração capitalista. A metodologia adotada consiste em um ensaio teórico, sustentado por uma revisão de literatura crítica que articula o pensamento de Simone de Beauvoir sobre o “tornar-se mulher” e de Michel Foucault sobre o poder disciplinar com as análises de autoras como Silvia Federici, sobre o trabalho reprodutivo não pago, e Judith Butler, sobre a performatividade de gênero e a materialidade do corpo. A análise aponta que as práticas estéticas (dietas, exercícios, procedimentos) funcionam como tecnologias de poder que produzem “corpos dóceis”, disciplinados para o consumo e para a performance social. Este processo de busca por um corpo idealizado gera uma profunda alienação, na qual o corpo vivido, fenomenológico, é suplantado por um corpo-imagem, fragmentado e objetificado. Conclui-se que o trabalho de se “tornar bela” é uma forma de mais-valia subjetiva, um trabalho não remunerado que exaure psíquica e materialmente as mulheres, ao mesmo tempo que alimenta a multibilionária indústria da beleza. Como contraponto e caminho de resistência, a conclusão explora a potência da clínica da Gestalt-terapia. Propõe-se que, através da promoção da awareness (dar-se conta) e do trabalho com a desconstrução das introjeções dos ideais estéticos, é possível facilitar um ajustamento criativo. Este ajustamento permite à mulher reapropriar-se de seu corpo real, validando-o como espaço legítimo de existência e expressão, em um ato micropolítico de recusa à lógica produtivista do capital.

**Palavras-chave:** normatização estética; corpo feminino; awareness; exploração capitalista.

### **Abstract**

This study critically analyzes aesthetic normalization as a central biopolitical device in the production of subjective suffering in female bodies within contemporary society. Grounded in a materialist and anticapitalist feminist framework, the research begins with the context of the “performance society,” a concept developed by Byung-Chul Han to describe a neoliberal regime in which the individual, turned into an entrepreneur of the self, is compelled to endless self-optimization. In this scenario, the female body is captured as a continuous performance project—a canvas for the inscription of market demands that extend into subjectivity itself. The relevance of this work, especially in relation to the theme “Body and Self-Awareness in Times of High-Speed,” lies in exposing the political function of the “beauty myth,” as coined by Naomi Wolf, showing that aesthetic tyranny is not a harmless cultural phenomenon, but rather a direct reaction to feminist advances and a tool of capitalist acceleration and exploitation. The methodology consists of a theoretical essay based on a critical literature review that articulates Simone de Beauvoir’s reflections on “becoming a woman” and Michel Foucault’s notion of disciplinary power with contributions from authors such as Silvia Federici, on unpaid reproductive labor, and Judith Butler, on gender performativity and the materiality of the body. The analysis indicates that aesthetic practices (dieting, exercising, cosmetic procedures) operate as technologies of power that produce “docile bodies,” disciplined for consumption and social performance. This pursuit of an idealized body leads to deep alienation, in which the lived, phenomenological body is supplanted by a fragmented, objectified body-image. It concludes that the work of “becoming beautiful” constitutes a form of subjective surplus value—an unpaid labor that psychically and materially exhausts women while feeding the multibillion-dollar beauty industry. As a counterpoint and path of resistance, the conclusion explores the potential of Gestalt therapy. It is proposed that, through the cultivation of awareness and the deconstruction of internalized aesthetic ideals, women can access a creative adjustment process. This process enables the reappropriation of the real body, validating it as a legitimate space of existence and expression in a micropolitical act of refusal toward the productivity logic of capital. **Keywords:** aesthetic normalization; female body; awareness; capitalist exploitation.

## INTRODUÇÃO

A máxima de Simone de Beauvoir (1967), “não se nasce mulher, torna-se mulher”, estabeleceu a base para a compreensão da feminilidade não como um dado biológico, mas como uma construção social e histórica. O corpo feminino é uma situação, um campo sobre o qual a cultura inscreve suas normas, valores e expectativas. Na contemporaneidade, essa inscrição adquire novas e intensas configurações. A sociedade, descrita por Byung-Chul Han (2015) como a “sociedade do desempenho”, opera sob a lógica da otimização, onde o sujeito é compelido a uma autoexploração voluntária.

Nesse cenário, o corpo feminino torna-se um projeto a ser incessantemente aperfeiçoado, alvo de uma microfísica do poder que visa produzir “corpos dóceis”

(FOUCAULT, 1987). Este poder disciplinar, hoje, é internalizado e potencializado pela positividade do “poder fazer”, transformando o cuidado de si em um trabalho de performance sem fim. O “mito da beleza”, analisado por Naomi Wolf (2018), funciona como um dispositivo de controle que se acirra à medida que as mulheres conquistam direitos, impondo um ideal inatingível que drena energia psíquica e recursos materiais.

Essa normatização é amplificada pelas tecnologias digitais, onde as redes sociais operam como um panóptico moderno que não apenas vigia, mas incita à exposição e à comparação contínua. O resultado é um fosso crescente entre a vivência do corpo real e a performance de um corpo-imagem idealizado. Este processo gera um profundo entorpecimento da awareness – a capacidade de se dar conta do que se passa em si e na sua relação com o mundo –, substituindo a autorregulação organísmica por um conjunto de regras externas e introjetadas sobre como o corpo deve ser e sentir.

Diante do exposto, a justificativa para este estudo reside na urgência de se analisar criticamente como a estética se tornou um dispositivo central na manutenção da ordem capitalista e patriarcal em sua fase neoliberal. O presente trabalho tem como objetivo geral analisar criticamente a normatização estética como um dispositivo de aceleração e produção de sofrimento. Como objetivos específicos, busca-se: 1) Demonstrar como a busca pelo “corpo ideal” se articula com a lógica da hiperprodutividade; 2) Investigar os processos de alienação corporal e o consequente apagamento da awareness ; e 3) Apontar para possibilidades de resistência micropolítica e clínica a partir da fenomenologia e da Gestalt-terapia.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

O presente trabalho consiste em um ensaio teórico, desenvolvido a partir de uma revisão de literatura crítica e interdisciplinar. A metodologia adotada baseia-se na articulação conceitual de diferentes campos do saber para construir uma argumentação coesa sobre o problema proposto. A análise fundamenta-se, primeiramente, no pensamento existencialista e feminista de Simone de Beauvoir (1967) e na teoria do poder disciplinar de Michel Foucault (1987). Em um segundo momento, aprofunda a análise a partir de teóricas do feminismo materialista e pós-estruturalista, utilizando as obras de Silvia Federici (2017), Judith Butler (2003, 2019), Sandra Lee Bartky (1990) e Naomi Wolf (2018) para compreender a construção do corpo feminino. A crítica à sociedade contemporânea é sustentada pelas análises de Byung-Chul Han (2015) e Erving Goffman (1988). Por fim, a discussão sobre a subversão é informada pelas teorias de Paul B. Preciado (2017) e pelo arcabouço teórico-clínico da Gestalt-terapia (PERLS; HEFFERLINE; GOODMAN, 1997), com foco no conceito de awareness. Este último será articulado como a ferramenta clínica e micropolítica central para a desconstrução das introjeções estéticas, possibilitando a reapropriação do corpo vivido como ato de resistência à lógica produtivista.

## ANÁLISES

A análise dos referenciais teóricos permite constatar que a normatização estética atua como uma tecnologia de poder que produz corpos dóceis, úteis e economicamente exploráveis (FOUCAULT, 1987; BARTKY, 1990). A hipótese central é que esse processo intensifica a exploração capitalista ao converter o trabalho de embelezamento em uma forma de trabalho reprodutivo não pago, essencial para a performance social e profissional (FEDERICI, 2017). O resultado é um sofrimento que se manifesta como ansiedade, inadequação e uma cisão entre a mulher e seu próprio corpo, que passa a ser vivido como um objeto para o olhar do Outro, confirmando a tese de Beauvoir (1967). O corpo real, com sua temporalidade, torna-se um estigma a ser corrigido em uma busca por um ideal que é, por definição, uma ficção reguladora que materializa o gênero (BUTLER, 2019).

Nesse sentido, a práxis clínica da Gestalt-terapia se revela como um potente laboratório de resistência micropolítica. O sofrimento descrito emerge de uma série de introjeções (PERLS; HEFFERLINE; GOODMAN, 1997): os ideais de beleza são "engolidos" sem crítica, tornando-se auto exigências tirânicas que perturbam a fronteira de contato do organismo com o meio. A mulher passa a funcionar não a partir de suas necessidades genuínas, mas a partir de um "dever ser" externo que a aliena de si.

O trabalho clínico gestáltico, seja ele individual ou em grupo, visa fundamentalmente promover a awareness, ou seja, um dar-se conta, no aqui-e-agora da experiência, de como esse processo de auto interrupção acontece. O terapeuta, através de experimentos e do foco na experiência corporal imediata (sensações, posturas, respiração), convida a pessoa a "mastigar" e "digerir" essas introjeções. O objetivo não é apenas identificar o conteúdo do ideal de beleza, mas investigar fenomenologicamente como ele é vivido: "O que acontece em seu corpo quando você pensa que precisa ser mais magra?"; "Que sensação essa imagem de perfeição lhe traz agora?". Ao trazer o discurso abstrato do "dever ser" para a concretude da experiência vivida, a cliente pode começar a discriminar o que é seu e o que é do outro.

Esse processo de desconstrução da introjeção abre espaço para o ajustamento criativo — a capacidade do organismo de encontrar novas respostas, mais autênticas e nutritivas, para suas necessidades. A resistência produzida no campo clínico, portanto, é a passagem de um ajustamento neurótico (a submissão passiva à norma) para um ajustamento criativo, onde a mulher pode, por exemplo, escolher conscientemente não se engajar em uma dieta restritiva, não por rebeldia abstrata, mas por uma awareness de que tal prática a enfraquece, a entristece e a afasta de experiências prazerosas. A clínica torna-se, assim, um espaço para a reapropriação do corpo vivido, ressignificando suas marcas, sua história e sua potência como legítimos, em um ato político que desafia a lógica produtivista do capital que exige um corpo-mercadoria.

## Recursos Didáticos e Tecnológicos

Para a apresentação deste trabalho em formato online, serão utilizados os seguintes recursos: computador com acesso estável à internet, webcam e microfone de boa qualidade para garantir a clareza audiovisual. A exposição será apoiada por uma apresentação de slides (PowerPoint/Google Slides), compartilhada através da plataforma de videoconferência do evento. Serão utilizadas, ainda, as ferramentas de interação da plataforma, como chat e Q&A, para o diálogo com o público.

## Nível Técnico do Público

Este trabalho destina-se a um público de nível técnico variado, incluindo estudantes de graduação e pós-graduação em psicologia, ciências sociais, filosofia e humanidades, bem como profissionais iniciantes e experientes interessados na interface entre estudos de gênero, teoria crítica e prática clínica.

## REFERÊNCIAS

- BARTKY, S. L. **Femininity and Domination**: Studies in the Phenomenology of Oppression. New York: Routledge, 1990.
- BEAUVOIR, S. de. **O segundo sexo**. 2. ed. São Paulo: Difusão Europeia do Livro, 1967.
- BUTLER, J. **Problemas de gênero**: feminismo e a subversão da identidade. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2003.
- BUTLER, J. **Corpos que importam**: os limites discursivos do "sexo". São Paulo: n-1 edições, 2019.
- FEDERICI, S. **Calibã e a bruxa**: mulheres, corpo e acumulação primitiva. São Paulo: Elefante, 2017.
- FOUCAULT, M. **Vigiar e punir**: nascimento da prisão. Petrópolis: Vozes, 1987.
- GOFFMAN, E. **Estigma**: notas sobre a manipulação da identidade deteriorada. Rio de Janeiro: LTC, 1988.
- HAN, B.-C. **Sociedade do cansaço**. Petrópolis: Vozes, 2015.
- PERLS, F.; HEFFERLINE, R.; GOODMAN, P. **Gestalt-terapia**. São Paulo: Summus, 1997.
- PRECIADO, P. B. **Manifesto contrassexual**: práticas subversivas de identidade sexual. São Paulo: n-1 edições, 2017.
- WOLF, N. **O mito da beleza**: como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 2018.