

A geometric design consisting of a square and two overlapping circles. The circles are positioned such that their intersection forms a central area that encompasses the square. The entire design is rendered in a light gray line on a solid pink background.

CORPO E IMAGEM CORPORAL

CORPO E IMAGEM CORPORAL

Corpo

Para Lars Svendsen (2010), o corpo assume posição central na formação de nossa identidade. "Procuramos identidade no corpo, e as roupas são uma continuação imediata dele" (Lars Svendsen, 2010). Para o autor este é o aspecto que faz com que valorizemos tanto as roupas, porque elas estão muito próximas do nosso corpo e ao estarem tão próximas elas o transformam, dão forma, delimitam, emolduram ou desnudam.

O corpo é uma manifestação da unidade que somos, ele mostra, declara e afirma os limites do nosso ser. (Lucca, 2012)

Ao estudarmos a história da moda, percebemos que não só a relação com as roupas mas com o corpo muda ao longo das décadas. As mulheres que usavam espartilho ou corset do séc XVI ao séc XX moldavam o seu corpo deixando a cintura marcada e fina em um movimento de fora para dentro. Hoje as mulheres buscam os ideais e padrões de magreza em um movimento de dentro para fora; fazendo uso de dietas, controles e alimentações restritivas. O objetivo é apresentar um corpo magro e que atende os padrões estéticos ao caber nas roupas e numerações atuais que estão cada vez menores. O controle que antes era externo, na época dos espartilhos, agora é interno quando o próprio sujeito busca moldar o seu corpo para atingir aquele ideal.

A mídia muitas vezes tende a transmitir mensagens do tipo: "Não envelheça nunca", "Seja sempre um adolescente feliz" (..) Ela acaba refletindo o que o nosso ego deseja coletivamente e quase nunca o que desejamos a partir da nossa essência. (Lucca, 2012) Desta forma negamos a passagem do tempo e acreditamos no ilimitado, ou seja, pensamos e fantasiemos que o nosso corpo não tem limites.

O ilimitado se combina a dois aspectos que colocam em perigo toda tentativa de encontrar saúde: a indisciplina confundida com a liberação e a ideologia da estética como maneira de evitar o contato com limites. Isso não acontece apenas na mídia, na nossa vida diária, a aparência ou a imagem costumam ter a intenção de cativar a atenção por meio da estética. Às vezes essa busca estética leva a disciplina, por meio de exercícios e dietas com o propósito exclusivo da necessidade de ser interessante para o outro. O resultado desse processo acaba sendo o distanciamento do contato consigo mesmo. (Lucca, 2012)

Lucca (2012) coloca que de acordo com o budismo, existem três venenos para a alma: a aversão, a avidez e a ignorância. E que cada um deles possui uma dimensão corporal desses "venenos". A aversão se manifesta corporalmente no medo de enfrentar tudo o que é necessário para viver. De certa forma é o engessamento que nos paralisa e que nos leva a não sairmos da nossa zona de conforto. No fundo temos medo de errar e de que aconteça uma catástrofe, dessa forma o nosso corpo fica apavorado diante da aversão. A avidez se manifesta pelo apego a aspectos da vida, material, psicológico ou espiritual. No corpo ela aparece nos excessos, o que acontece nos transtornos alimentares, ou nos prazeres do corpo. No fundo acabam sendo uma evitação de contato e são um resultado da dificuldade de obter satisfação, o que nos impede de finalizar ciclos e desapegar. A avidez e a aversão nos conduz a ignorância de quem realmente somos, ou seja, o contato com nosso eu real.

Quando não nos conhecemos somos ignorantes a nós mesmos, o que retroalimenta a avidez e aversão, ou seja, o apego e o medo. Pensamos que a plenitude virá dos excessos e das conquistas materiais, e nos



distanciamos do nosso mundo interno, nos relacionando apenas com o que é externo. Acabamos não nos desenvolvendo nem entrando em contato com as nossas forças, e o suporte que temos é apenas exterior pois não somos capazes de nos acolher. Neste processo buscamos sempre o externo e nunca o interno, de maneira viciante isso ocorre também com o nosso corpo que é uma extensão desta relação.

Psicossomática

Diversos fatores contribuem para o equilíbrio saudável, psíquico e emocional do indivíduo. Aspectos genéticos, culturais, estilo de vida, inteligência emocional, segurança no trabalho e financeira, oportunidades de desenvolvimento emocional e intelectual influenciam na saúde.

De acordo com a OMS (1946), a saúde é definida como "Um completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade". Considerar todos esses aspectos permite uma avaliação global do sujeito e o desequilíbrio entre essas áreas ou comprometimento em alguma delas muitas vezes é sentido no corpo. Existe uma correlação íntima entre saúde emocional e física, e a psicossomática é a relação que estabelecemos entre fenômenos psíquicos e estados corporais.

Cada área do nosso corpo está ligada a uma função psicológica. Tomando consciência do nosso corpo podemos descobrir o sentido de nossos sintomas corporais, dores, doenças, desconfortos e até mesmo acidentes. Quando não estamos bem psicologicamente e não conseguimos encontrar respostas para um problema ou administrá-lo, podemos encontrar na área correspondente a zona associada ao nosso desconforto psíquico. Esse trabalho é voltado para a linguagem simbólica do nosso inconsciente que dá os sinais de que as vezes precisamos dizer algo que precisa ser modificado, transformar um padrão, hábito, atitude ou crença que já não corresponde ao nosso momento presente (Menezes, 2013), ou seja a nossa autoimagem. Quando nos transformamos internamente nos modificamos externamente e o contrário também pode acontecer, quando modificamos fora e transformamos dentro (Menezes, 2013).

As manifestações somáticas no nosso corpo falam sobre o que não está bem conosco. Elas nos chamam a atenção de que precisamos olhar para aquilo que não está bem e entender o que está acontecendo. Não podemos pensar em uma divisão dicotômica entre o nosso psíquico-emocional e o nosso corpo, pois ambos estão ligados e as manifestações podem ser tanto físicas quanto emocionais. Desequilíbrios que acabam tendo consequências somáticas no nosso corpo, normalmente escondem alguma questão emocional.

O hábito por exemplo compulsivo de comer sem parar e em grandes quantidades proporciona uma satisfação temporária, porém ocorre a frustração de sentimentos de falta de controle e peso excessivo, e esconde uma falta que ao não ser satisfeita é descontada na comida. Busca-se saciar esta falta, que se torna cada vez maior e deriva de sentimentos de frustração. (Maltz, 1966)

Para muitos de nós, a primeira reação a vulnerabilidade e a frustração não é explorar as nossas dificuldades e entender o que está gerando desconforto, e sim afastar estes sentimentos. Fazemos isso entorpecendo ou minimizando o que estamos sentindo utilizando algo que forneça um alívio rápido. Podemos conseguir esta anestesia com um monte de coisas: álcool, drogas, comida, sexo, relacionamentos superficiais, dinheiro, trabalho, jogo, compras, perfeccionismo, mudanças constantes e até internet. O vício é quando empregamos estes comportamentos compulsivamente. (Brown, 2012)

Com o autoconhecimento podemos ter uma vida mais equilibrada ao nos conhecermos e passarmos pelas dificuldades de maneira mais tranquila, sem que isso reflita em um adoecimento em nosso corpo.

Mapear o nosso corpo e suas funções psicológicas, causas e efeitos de nossa saúde física e mental é o que chamamos Psicoaching, que é um treinamento através de nossa busca Psicológica, interferindo no nosso corpo (Menezes, 2013).

O corpo é capaz de curar a si mesmo e essa é a única espécie de cura possível. Os remédios, a cirurgia e as várias modalidades de terapia trabalham em grande parte estimulando os mecanismo de defesa do corpo quando este se mostra deficiente. (Maltz, 1981)

Experiências de laboratório mostraram que sob tensão emocional ou frustração, ferimentos insignificantes saram mais depressa, mas ferimentos graves pioram e a cicatrização é às vezes impossível. Ou seja, se o dano físico for insignificante, um pouco de tensão emocional pode por em funcionamento o mecanismo de defesa, mas se for grande a tensão emocional acaba "se somando a ele" e o agravando. Entre os pacientes que não receberam um soro que gerava tensão emocional havia alguns indivíduos que reagiram a operação tão bem como os que o receberam. Diferenças de idade, dieta, pulsação e pressão cardíaca não explicavam a razão disso. Porém, havia uma característica facilmente reconhecível, que todos os que se restabeleciam depressa tinham em comum; eram indivíduos otimistas, alegres e que tinham alguma forte razão para ficarem bons logo. Queriam logo retornar aos seus trabalhos e a suas vidas, pois tinham mecanismo de sucesso. (Maltz, 1981)

Os pensamentos acarretam modificações tanto orgânicas como funcionais. As atitudes mentais podem influenciar os mecanismos curativos do corpo. As cápsulas de açúcar, feitas com ingredientes inócuos constituíram por muito tempo um mistério médico. Elas não contém qualquer substância que possa trazer a cura. No entanto, quando deram cápsulas de açúcar a um grupo de controle para experimentar a eficácia de uma nova droga, o grupo que recebeu as pastilhas inócuas quase sempre mostrou alguma melhoria e na maioria das vezes tanto quanto o grupo que recebeu o medicamento verdadeiro. (Maltz, 1981)

Os pacientes que são tratados por estes métodos em pesquisas, acreditam que estão recebendo medicamentos reais e que trarão a cura. Dizer que os resultados da cápsula de açúcar se devem somente a sugestão, nada nos esclarece. Mais razoável é a conclusão de que ao tomar o "remédio", desperta-se uma espécie de expectativa de melhora, instala-se uma imagem objetivo de saúde, e o mecanismo criador atua como meio de mecanismo curativo do próprio corpo no sentido de alcançar o objetivo. (Maltz, 1981)

Transtornos alimentares e de imagem

Um sujeito considerado fisicamente saudável pode sofrer de distorções de imagem como no transtorno dismórfico corporal, percebendo-se com uma deformação estética e fixação a este aspecto da sua aparência, o que lhe traz sérios prejuízos sociais e muitas vezes pode levar a automutilação ou excesso de intervenções estéticas em uma tentativa de se livrar da angústia com a sua imagem. O mesmo percebemos na anorexia onde as pessoas que sofrem dessa patologia buscam insensatamente a magreza por meio da não alimentação, jejuns, vômitos e excesso de exercícios para não engordar e emagrecer cada vez mais. Esses pacientes quando confrontados ao exercício do espelho se percebem magros, mas a sua autoimagem é distorcida e os faz sentirem-se gordos. Outro transtorno cada vez mais comum é a compulsão alimentar que caracteriza-se pelo descontrole associado à alimentação, sendo uma relação bastante conflituosa com episódios de restrição



alimentar e depois "orgia alimentar" o que gera muita culpa ao indivíduo com o distúrbio. A Vigorexia também é um transtorno que está crescendo e muitas vezes é confundido com um estilo de vida saudável.

O paciente com este transtorno apresenta uma distorção da sua autoimagem ao querer ter um corpo grande e cheio de músculos evidentes, porém se percebe como pequeno e fraco. Normalmente são viciados em academia e nas substâncias que o corpo produz pela prática do exercício. A alimentação também é bastante rigorosa e voltada para proteínas, suplementos e vitaminas. Assim como na anorexia, esses pacientes apresentam uma espécie de fobia em relação a gordura.

Definir a separação do que é ou não saudável é difícil de especificar e temos os nossos próprios limites em relação ao nosso corpo. Socialmente, cultuar o corpo e atingir padrões estéticos é algo valorizado, e muitas vezes demora aos pacientes perceberem que precisam de ajuda e que estão doentes, pois se sentem incluídos por serem magros e terem corpos sarados. A linha entre uma alimentação saudável e uma dieta muito restritiva e punitiva acaba sendo muito tênue. Além disso, muitos cientistas e profissionais da saúde atrelam seus nomes a grandes marcas como forma de validar produtos e aumentar o consumo. O mesmo acontece com a indústria farmacêutica. Reconhecer as interferências culturais no nosso corpo e as principais patologias relacionadas a imagem, permite que a nossa atuação cumpra o papel de propiciar ao cliente maior equilíbrio, e encaminha-lo a colegas e parceiros como nutricionistas, fisioterapeutas, psicólogos e psiquiatras que também tenham esse compromisso ético.

Principalmente para a psicanálise patologias relacionadas ao corpo, imagem ou alimentação representam uma falha ou dificuldades nos considerados estágios primitivos do desenvolvimento e primordialmente na relação materna.

Imaginação- A primeira chave para o seu mecanismo de êxito

"Na realidade, seus defeitos faciais nada tinham de excepcional. Seu nariz era do tipo romano, clássico, e suas orelhas, embora grandes, não atraíam mais atenção do que as milhares de pessoas com orelhas semelhantes. Em desespero, sua família o levou ao meu consultório, a fim de ver se eu poderia ajudá-lo. Vi desde logo que ele não precisava de cirurgia...mas apenas de compreensão de que sua imaginação havia feito em sua autoimagem estragos tais, que ele perdera de vista a realidade. Na verdade não era feio. Ninguém o considerava esquisito ou ria por causa da sua aparência. Sua imaginação, apenas, era responsável pelo seu sofrimento. A imaginação instalara dentro dele um mecanismo de fracasso, automático e negativo, que estava operando a todo vapor e era o responsável pelo seu infortúnio. Por felicidade, após várias sessões, e com a ajuda da família, ele conseguiu aos poucos perceber que a força de sua própria imaginação era responsável pelo seu estado. Conseguiu adquirir uma autoimagem realista e ganhar a confiança de que necessitava, utilizando-se da imaginação criadora em lugar da imaginação destrutiva"

(Maxwell Maltz, 1981)

Pesos e medidas

Tendo em vista as interferências culturais que sofremos com a imposição dos padrões estéticos, muitos psicólogos e profissionais da saúde procuram atuar de forma a combater crenças e ideais que produzem patologias e adoecimento, pesquisando, pensando e discutindo novas práticas que auxiliem o indivíduo em tratamento a libertar-se dos estereótipos e imposições que podem ser gatilhos ao sofrimento psíquico e emocional na relação com o corpo e a imagem. O profissional da imagem caso não seja da área da saúde, ao identificar que o seu cliente possui alguma patologia ou transtorno alimentar, deve encaminhá-lo a um psicólogo, nutricionista ou clínica especializada para que realize um tratamento adequado. Porém, existem algumas formas de abordar o cliente quando estamos falando de pesos, medidas e circunferência corporal mostram qual o nosso posicionamento em relação a sua forma física. As nutricionistas que utilizam a abordagem de alimentação consciente e intuitiva, defendem que existem uma série de aspectos para avaliarmos a saúde do indivíduo e que utilizar a balança ou realizar medidas em relação a taxa de gordura ou massa magra seria uma forma de valorizá-los como medidores da saúde, enquanto na verdade ser saudável faz parte de uma série de outros fatores. Muitas vezes percebemos na clínica que utilizar essas medidas acaba piorando o quadro dos pacientes ao invés de oferecer melhora. No curso de formação em consultoria de imagem da Ecole Supérieure de Relooking, também não trabalhamos com medidas para análise da morfologia e tipo físico do cliente, pois consideramos que o mais importante é trabalhar como ele se sente em relação à sua forma física e imagem ao invés de reforçar julgamentos.

Substituir a balança e outros tipos de medida como a fita métrica pela própria interpretação de como a pessoa se sente, permite que a referência em relação ao tamanho, corpo, curvas e formas esteja de acordo com uma visão interna de medida do cliente e não uma referência externa, estereotipada e inatingível.

Exemplo, A arte de ser imperfeito, Brené Brown:

Comecei a trabalhar meu perfeccionismo, uma partícula complicada por vez. Ao fazer isso, finalmente compreendi (na própria pele) a diferença entre perfeccionismo e realização saudável. Analisar nossos medos e mudar a forma como falamos conosco são duas medidas essenciais para superar o perfeccionismo.

"Assim como a maioria das mulheres, luto com minha imagem corporal, autoconfiança e a sempre complicada relação entre comida e emoções. Essa é a diferença entre dietas perfeccionistas e objetivos saudáveis:

O perfeccionismo fala: "Argh! Nada me serve. Sou gorda e feia. Estou com vergonha da minha aparência. Preciso ser diferente do que sou agora para merecer amor e pertencimento"

O esforço saudável fala: "Eu quero ser assim. Quero me sentir melhor e ser mais saudável. A balança não determina se vou ser amada e aceita. Se eu acreditar que sou digna de amor e respeito agora, vou trazer coragem, compaixão e conexão para minha vida. Quero fazer isso. Eu posso fazer isso." "

Bem-Estar

A mesma questão em relação aos pesos e medidas pode ser pensada para o momento que trabalhamos a relação do cliente com seu corpo e forma física. Muitos não estão satisfeitos com suas formas, mas não sabem como mudar isso ou não conseguem.



Algumas questões básicas podem auxiliá-lo a compreender sua própria visão de bem-estar. Ao se deparar com suas dificuldades e com o que lhe faz bem, é mais provável que consiga fazer as mudanças necessárias.

Sentimentos de Bem-estar estão muito relacionados ao prazer e para conquistarmos podemos utilizar algumas técnicas:

1-Trabalhe para criar a sua autoimagem: Não haverá prazer se você não gostar da sua imagem.

2- Descubrir a sua riqueza oculta: Riqueza oculta são os seus dons criadores, seus talentos, suas capacidades e potenciais. Todos temos alguma aptidão que nos faça sentir vivos e importantes.

3- Doar algo aos outros: Dar algo de si aos outros é poder amar e aceitar. Este encontro com outro seja oferecendo atenção ou ajuda é grande fonte de satisfação.

4- Concentre-se em suas metas: Ter metas é o único meio real de se movimentar e ter satisfação na vida. Independente da atividade que você for desempenhar, pode obter prazer se procurar estar naquele momento presente e vivenciar realmente aquela atividade, senti-la e saboreá-la.

Wellness Coaching

O Wellness Coaching é uma nova ferramenta baseada em recentes pesquisas científicas que auxilia na busca por um estilo de vida saudável, trazendo soluções personalizadas para cada cliente, adaptadas a sua realidade de forma a conquistar equilíbrio e bem-estar. Essa metodologia valoriza o respeito às individualidades, ao responsabilizar o cliente no processo gerando um sentimento de autonomia e liberdade de escolha.

Como nem todos os profissionais da imagem e da saúde estão alinhados com essa abordagem, muitas vezes é difícil para o cliente criar uma fórmula pessoal, obter confiança e encontrar as respostas por ele mesmo, conseguir ter autoeficácia, lidar com a saúde mental e física e construir metas realistas.

O Wellness Coach é um parceiro com quem o cliente pode se abrir e confiar sem ser julgado, um parceiro que ajude o cliente a "se tornar a melhor versão de si mesmo". Isso acontece através da oportunidade que o cliente tem de desenhar a sua própria visão de bem-estar, pois a falta de responsabilização individual pelo próprio bem-estar conduz a um processo de adoecimento, em alguns casos lento e silencioso até aparecerem os primeiros sintomas. Essa visão de bem-estar estará sempre associada à maneira como o indivíduo orienta a sua existência por meio de hábitos e comportamentos que podem contribuir para o desenvolvimento da sua saúde.

O programa de Wellness Coaching começa com o cliente descrevendo uma visão realista de bem-estar que se conecte à visão de futuro que tem sobre si mesmo (ou seja, seu eu ideal), definindo então esse objetivo e o planejamento para concretizá-lo. Essa descrição de como ele quer ser, e o que quer fazer para alcançar esse objetivo ou "eu ideal" é o que o motiva a mudar e abre espaço para autoeficácia e autoestima. Em resumo, o objetivo é auxiliar os clientes a serem especialistas em seu próprio bem-estar e a conectar os pontos entre quem eles são e quem eles querem ser (equilíbrio entre eu real e eu ideal).

Essa descrição da origem ao plano de ação, que fornecem a estrutura para as pessoas criarem novos hábitos de vida e adquirirem habilidades que tornem as mudanças sustentáveis.



As sessões semanais ou quinzenais são para que o cliente se comprometa com ações que representam pequenos passos (de acordo com seu eu real, ou seja seu potencial) em direção às suas metas.

Construir a melhor versão de si mesmo, aumenta a nossa felicidade em todas as áreas de nossa vida, melhora os nossos relacionamentos, traz mais equilíbrio e mais saúde mental e corporal, e nos ajuda a alcançarmos nossos objetivos de vida. Estar em sua "melhor versão" inclui ter uma autoestima elevada, que é a crença de que você tem um valor próprio e autoeficácia, que é a crença de que você é capaz de iniciar e sustentar os comportamentos que deseja. Estes comportamentos podem apoiar uma sensação geral de bem estar ou podem estar relacionados a determinadas áreas da saúde. De qualquer forma, estes comportamentos almejados devem ser identificados pelo cliente e é trabalho do Coach auxiliar o cliente a ser mais autoconfiante, ter mais energia, ser mais positivo e alcançar mudanças sustentáveis.

Por que utilizar o Coaching?

Porque ele permite aos clientes fazerem o que faz sentido para eles.

Para o cliente ser o chefe de sua própria saúde

Estabelecer metas inteligentes

Conectar o que o indivíduo gostaria de mudar de acordo com os seus valores. Para isso precisamos escutar com atenção plena, no momento presente, investigar com perguntas abertas e fazer com que a pessoa se ouça.

Expert x Coach

O expert detém o conhecimento e tem as repostas que o cliente precisa.

Já o Coach acaba sendo um cientista curioso, exatamente por não ter as repostas e sim a motivação de que o cliente encontre as suas próprias repostas. Podemos estar presentes enquanto profissionais da imagem ou da saúde, como terapeutas ou consultores e utilizarmos das ferramentas do Coaching.

Visão de bem-estar

Quais são os seus Valores? O que é mais importante para você e dá sentido a sua vida?

Quais são os comportamentos que você deseja ter?

O que te motiva? Porque atingir esse objetivo é tão importante para você agora?

Quais são as suas forças? Quais talentos você já possui e em quais habilidades você pode se apoiar?

Quais são os desafios que você irá superar?

Quais recursos você precisa? Tempo, dinheiro, etc.

Qual é a sua rede de apoio? Pessoas ou instituições e profissionais que podem te apoiar?