



CARDOZO, Aline; ROSSET, Janine. Estética, saúde e bem estar: o que está causando um vazio na vida do ser humano? In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## **ESTÉTICA, SAÚDE E BEM ESTAR: O QUE ESTÁ CAUSANDO UM VAZIO NA VIDA DO SER HUMANO?**

**Aline Cardozo  
Janine Rosset**

### **RESUMO**

Em busca de um corpo perfeito, gerando transtornos alimentares e no intuito de agradar aos outros, o ser humano acaba esquecendo sua essência e qual o verdadeiro conceito de saúde e bem estar integral que gera uma qualidade de vida e não uma competitividade estética. Este tema irá abordar a saúde emocional e física relacionada à Psicologia Corporal.

**Palavras-chave:** Corpo. Psicologia Corporal. Reich.

---

Devido a preocupação excessiva com a estética do corpo, homens e mulheres sem perceber se autodestroem em busca da perfeição, sem nem mesmo perceber que a perfeição não existe, então ficam avida toda em busca desta felicidade artificial. Quando na realidade não é por esse caminho que as pessoas irão ter um equilíbrio, precisam primeiramente olhar para si, conhecer-se e identificar de onde vem tamanho vazio que buscam preencher através de atividades físicas exageradas e dietas radicais que podem levar a transtornos alimentares, como a anorexia nervosa por exemplo.

O ideal é chegar a um equilíbrio. Sentir-se bem com seu corpo é importante sim, mas para isso é preciso primeiramente se aceitar. Sabe-se que fazer atividade física regularmente para o bom funcionamento do organismo faz parte da saúde e bem estar do indivíduo. Pois a atividade física serve como promoção e prevenção da saúde, sendo que hábitos mais saudáveis podem ter como uma de suas boas conseqüências o equilíbrio emocional. Em conjunto com a atividade física outro hábito saudável é a boa alimentação, a nutrição inteligente.

As causas líderes de morte nos Estados Unidos já chegam a um custo de 250 bilhões de dólares por ano. Bilhões de dólares poderiam ser economizados se a nutrição fosse mais enfatizada como tratamento e prevenção de doenças. Evidências dessas possíveis economias também



CARDOZO, Aline; ROSSET, Janine. Estética, saúde e bem estar: o que está causando um vazio na vida do ser humano? In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

crecem a cada ano. Além de evidências sobre o aumento da qualidade e expectativa de vida através de uma alimentação saudável (MARCONDELLI, 2009).

A autora ainda traz que no meio de tantas evidências médicas sobre os benefícios da alimentação e da prática de exercícios físicos, o melhor que você tem a fazer para o seu corpo é começar hoje mesmo se cuidando mais por intermédio de uma alimentação saudável e rotina de exercícios físicos. Os lucros dessas atividades serão desfrutados pelo resto de sua vida.

Essa obsessão em cultuar o corpo a Psicologia Corporal nos traz como desconexão entre mente e corpo e distorção da imagem corporal.

A nossa mente forma uma figura do nosso corpo, que recebe o nome de imagem corporal. Assim, imagem corporal é o modo como sentimos o peso, o tamanho ou a forma do nosso corpo (CORDÁS et al 1998; SAIKALI et al, 2004).

A imagem, na verdade, é uma construção mental que serve para orientar os movimentos da pessoa a fim de conseguir uma ação mais efetiva, ou seja, é o reflexo da realidade. Trata-se de um espelho do corpo, mas quando este corpo é inativo, ela acaba sendo seu substituto. Deste modo, as dimensões da imagem se expandem à medida que a consciência corporal vai diminuindo (LOWEN, 1979).

Assim sendo, a imagem corporal é um fenômeno humano complexo, que envolve aspectos cognitivos, afetivos, sociais, culturais e motores. Ela integra diversas modalidades sensoriais e processos psíquicos que estão em constante intercâmbio, sendo influenciada pelas interações do indivíduo com o meio.

Para Lowen (1979) a formação da imagem corporal ocorre através da fusão de sensações oriundas dos diversos contatos físicos entre a criança e os pais. Conforme estas sensações são experienciadas, elas recebem um sinal positivo ou negativo. As sensações experienciadas de forma prazerosa (positiva) dão lugar a uma imagem corporal clara e integrada. As que foram experienciadas de forma dolorosa (negativas) levam a distorções ou falhas na imagem corporal.



CARDOZO, Aline; ROSSET, Janine. Estética, saúde e bem estar: o que está causando um vazio na vida do ser humano? In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

No início, o bebê possui apenas um self somático, onde a interação eu-mundo acontece pelas sensações corporais. Estes registros indiferenciados e difusos vão dando lugar a uma identidade corporal unificada através da relação do bebê com o ambiente. Assim, aos 18 meses, a criança forma em sua mente a noção de ser alguém separada da mãe. Este complexo fenômeno está intrinsecamente associado com o conceito de si próprio e auto-estima (COSTA, 2008).

Lowen (1979) relata que o senso de identidade é formado através de uma sensação de contato com o corpo. O indivíduo, para saber quem ele é, precisa ter consciência do que sente. O desenvolvimento da imagem corporal depende do processo de construção da própria identidade corporal do indivíduo, relacionada ao meio e a singularidade do mesmo. O corpo deve existir por si só, para que sua representação esteja realmente relacionada a ele.

No início da vida do bebê, são as sensações corporais que ocupam o primeiro plano. É pela escuta e interpretação das sensações realizada pela mãe que o bebê vai construindo a imagem de seu corpo e, assim, sua identidade. É essa construção que parece encontrar-se perturbada na anorexia (FERNADES, 2006).

Assim sendo, as primeiras relações e experiências são fundamentais para a forma como esta criança irá se relacionar com o próprio corpo no futuro. A maneira como o indivíduo foi tocado, olhado e como o ambiente recebeu os estímulos e emoções vindas do mesmo são muito importantes. Quando a auto-imagem é indevidamente formada, a pessoa atua da forma pela qual se avalia, sendo que esta avaliação errônea gera comportamentos distorcidos (TOMMASO, 2006; COSTA, 2008).

A adolescência é uma fase de muitas transformações no corpo. As garotas geralmente não têm cintura, um dos seios pode ser maior do que o outro e, por possuírem um padrão de corpo idealizado, as modificações normais da adolescência não transcorrem naturalmente. A mídia atrapalha muito neste ponto, pois vende a imagem do ideal, muitas vezes irreal (MONTGOMERY, 2005).



CARDOZO, Aline; ROSSET, Janine. Estética, saúde e bem estar: o que está causando um vazio na vida do ser humano? In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Dessa forma, a mídia é em grande parte responsável por influenciar o modo como estas meninas percebem a si mesmas. Estímulos da moda, publicidade, televisão, novelas e cinema têm suas mensagens baseadas em padrões de beleza idealizados que, muitas vezes, associa a magreza a um referencial de saúde, sucesso, qualidade de vida e modernidade. Entre tantos estímulos, o sujeito passa a ser dependente do mundo externo para direcionar suas ações e percepções (ADAMI et al, 2005).

Deve-se considerar que a origem da distorção da imagem diferencia de indivíduo para indivíduo, sendo que cada pessoa possui sua história e vivência de certo modo suas etapas de desenvolvimento, pois cada ser humano é único com suas defesas que ficam gravadas no corpo. Por esse motivo a Psicoterapia Corporal estuda para prevenção e tratamento do ser humano que se encontra com falta de sintonia entre mente e corpo.

Afinal, a Psicologia Corporal estuda o homem em seu aspecto somatopsicodinâmico, onde o corpo e a mente são trabalhados em conjunto e em sua relação funcional. Acredita que a mente interfere no movimento do corpo e o corpo no movimento da mente, por isso são indivisíveis e devem ser trabalhados em seu conjunto (VOLPI; VOLPI, 2003).

Portanto, segundo estes autores, esta abordagem tem como proposta trabalhar com os indivíduos em seus aspectos físicos e emocionais, possibilitando uma flexibilização ou até mesmo eliminação das couraças de forma que a energia possa circular livremente e a pessoa ser mais saudável tanto no aspecto físico, do qual também faz parte o energético, como emocional.

## REFERENCIAS

ADAMI, Fernando; FERNANDES, Tony Charles; FRAINER, Deivis Elton S.; OLIVEIRA, Fernando Roberto de. Aspectos da Construção e desenvolvimento da imagem corporal e implicações na Educação Física. In: **Revista Digital**. Buenos Aires, ano 10, n.83. abr. 2005. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd83/imagem.htm>. Acesso em: 05 nov.2007.  
CORDÁS, Táki Athanássios; COBELO, Alicia; FLEITLICH, Bacy; GUIMARÃES, Daniel S. B., SHOMER, Éster. **Anorexia e bulimia: o que são? Como ajudar?**. Porto Alegre: ARTMED, 1998.



CARDOZO, Aline; ROSSET, Janine. Estética, saúde e bem estar: o que está causando um vazio na vida do ser humano? In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

COSTA, Alessandra de Camargo. Proposta de intervenção Corporal no tratamento de distúrbios de imagem corporal nos transtornos alimentares. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro reichiano, 2008. CD-ROM.

FERNANDES, Maria Helena. **Transtornos Alimentares: anorexia e bulimia**. São Paulo: Casa do psicólogo, 2006.

LOWEN, Alexander. **O corpo traído**. São Paulo: Summus, 1979.

MARCONDELLI, P. **A importância da nutrição**. Disponível em:

[http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo\\_frame.asp?cod\\_no\\_ticia=1444](http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_frame.asp?cod_no_ticia=1444). Acesso em: 28/03/2009.

MONTGOMERY, Malcolm. **Mulher: uma radiografia do universo feminino**. São Paulo: Prestígio, 2005.

SAIKALI, Carolina Jabur; SOUBHIA, Camila Saliba; SCALFARO, Bianca Messina; CORDÁS, Táki Athanássio. Imagem corporal nos transtornos alimentares. **Rev. psiquiatr. clín.**, São Paulo, v. 31, n. 4, 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo>>. Acesso em: 30 /04/2008.

TOMMASO, Marco Antônio De. Beleza ideal. **Psique: ciência e vida**, São Paulo, ano I. n. 7, p. 54- 61, 2006.

VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal: um breve histórico**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003a. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos.htm>>. Acesso em 20/03/2009.

---

## AUTORAS

**Aline Cardozo/SC** - CRP-12/07755 - Psicóloga pela Univali/SC. Especialista em Psicologia Corporal no Centro Reichiano, Curitiba/PR. Membro do grupo Engenheiros do Corpo do Centro Reichiano-Ctba/PR. Foi Presidente Local da Jornada interestadual de Psicoterapias Corporais de Baln. Camboriú/SC. Cursando Residência em Orgonomia, no Centro Reichiano-Curitiba/PR.  
**E-mail:** [alinecpsico@yahoo.com.br](mailto:alinecpsico@yahoo.com.br)

**Janine Rosset/SC** - Acadêmica do curso de Psicologia da Universidade do Vale do Itajaí. Cursando Especialização em Psicologia Corporal no Centro Reichiano-Ctba/PR  
**E-mail:** [janine.rosset@yahoo.com.br](mailto:janine.rosset@yahoo.com.br)