

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS
ESCOLA DE COMUNICAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM COMUNICAÇÃO E CULTURA

NICOLE SANCHOTENE

A VERDADE DO CORPO AUTÊNTICO:
da boa forma ao empoderamento em narrativas autobiográficas no YouTube

2018

NICOLE SANCHOTENE

A VERDADE DO CORPO AUTÊNTICO:
da boa forma ao empoderamento em narrativas autobiográficas no YouTube

Dissertação de mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Comunicação e Cultura da Escola de Comunicação da Universidade Federal do Rio de Janeiro, como parte dos requisitos para a obtenção do título de Mestre em Comunicação e Cultura.

Orientador: Prof. Dr. Paulo Roberto Gibaldi Vaz

Rio de Janeiro
Fevereiro de 2018

S211v

Sanchotene, Nicole.

A verdade do corpo autêntico: da boa forma ao empoderamento em narrativas autobiográficas no YouTube / Nicole Sanchotene Freire da Costa. -- Rio de Janeiro, 2018.

139 f.

Orientador: Paulo Roberto Gibaldi Vaz.

Dissertação (mestrado) - Universidade Federal do Rio de Janeiro, Escola da Comunicação, Programa de Pós-Graduação em Comunicação, 2018.

1. Corpo. 2. Subjetividade. 3. Verdade. 4. Mídias Sociais. I. Vaz, Paulo, orient. II. Título

A verdade do corpo autêntico: da boa forma ao empoderamento em narrativas
autobiográficas no YouTube

Nicole Sanchotene

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Comunicação e Cultura da
Escola de Comunicação da Universidade Federal do Rio de Janeiro (ECO/UFRJ) como
requisito parcial para obtenção do grau de Mestre.

Banca examinadora

Prof. Dr. Paulo Roberto Gibaldi Vaz – Orientador
Doutor em Comunicação – ECO/UFRJ
PPGCOM/UFRJ

Prof^a. Dra. Maria Paula Sibilia
Doutora em Comunicação – ECO/UFRJ
PPGCOM/UFF

Prof^a. Dra. Katia Lerner
Doutora em Sociologia e Antropologia – IFCS/UFRJ
PPGICS/ICICT/FIOCRUZ

Rio de Janeiro
2018



**ATA DA SESSÃO PÚBLICA DE DISSERTAÇÃO DE MESTRADO
APRESENTADA POR NICOLE SANCHOTENE FREIRE DA COSTA
NA ESCOLA DE COMUNICAÇÃO DA UFRJ**

Aos vinte e seis dias do mês de fevereiro de dois mil e dezoito, às treze horas, na sala 142 da Universidade Federal do Rio de Janeiro, foi apresentada a dissertação de mestrado de Nicole Sanchotene Freire da Costa, intitulada: "**A Verdade do Corpo Autêntico: da boa forma ao empoderamento em narrativas autobiográficas no Youtube**" perante a banca examinadora composta por: Paulo Roberto Gibaldi Vaz [orientador(a) e presidente], Maria Paula Sibilia e Katia Lerner. Tendo o(a) candidato(a) respondido a contento todas as perguntas, foi sua dissertação:

aprovada reprovada aprovada mediante alterações

E, para constar, eu, Thiago Couto, lavrei a presente ata, que segue por mim datada e assinada pelos membros da banca examinadora e pelo(a) candidato(a) ao título de Mestre em Comunicação e Cultura.

Rio de Janeiro, 26 de fevereiro de 2018



Paulo Roberto Gibaldi Vaz [orientador(a) e presidente]



Maria Paula Sibilia [examinador(a)]



Katia Lerner [examinador(a)]



Nicole Sanchotene Freire da Costa [candidato(a)]

AGRADECIMENTOS

À ECO/UFRJ, pela mais brilhante formação que eu poderia ter recebido, pelas amizades que me proporcionou e por me permitir olhar o mundo sob outras perspectivas. Ao corpo docente e aos funcionários do PPGCOM.

Ao meu orientador, Paulo Vaz, pelas aulas geniais, reuniões e conversas e pela inspiração intelectual. Pela confiança em mim e no meu trabalho, pelo encorajamento e por todas as oportunidades que me foram dadas nos últimos anos.

Às incríveis professoras Paula Sibilia e Katia Lerner, pelas aulas, pelas preciosas reflexões e sugestões, pela disponibilidade, pela sensibilidade de suas leituras e por aceitarem fazer parte da banca de avaliação.

À Amanda Santos, pela amizade dentro e fora de sala de aula. Pelos cafés, conversas, trabalhos, aulas, ideias, madrugadas de risadas e de angústia. Por ter me acompanhado e por ter sido parte fundamental dessa trajetória.

Aos colegas do grupo “Risco, Portador e Vítima Virtual”, pelos debates, leituras, questionamentos e tardes compartilhadas no IDEA, nos últimos quatro anos. À Camila Calado e à Tatiane Leal, pelas explicações, ajudas e parceria.

À professora Beatriz Polivanov, pela generosidade e pelo privilégio das discussões em sala de aula, cruciais para que eu chegasse ao argumento desta dissertação.

À professora Monica Machado, pelos ensinamentos, incentivos e afeto.

Aos meus pais, Susette e Eduardo, pelo apoio irrestrito a todas as minhas loucuras. À minha irmã, Talitta, pelo cuidado, pelas revisões e manhãs de corrida. À minha sobrinha, Anna, pela doçura.

Aos meus amigos de graduação – Mariana Brandão, Helena Seixo, Daniel Camara, Camila Paula, Diego Sousa, Juliana Moreira, Rodrigo Barbuda, Gabriela Bispo, Beatriz Medeiros – por vibrarem comigo desde 2009.

Aos queridos Maiara Noda, Paula Rocha, Larissa Lacerda, Murilo Battistella, Iuquim Netto, Gustavo Uliana, Luís Fuck, Mariana Appel, Guilherme Minarelli, Guilherme Raj, Tarsila Mendonça, Fernanda Werneck, Braulio Carli e Isabele Zdebsky, pelas inspirações acadêmicas, pela leveza dos encontros e pela amizade que ultrapassou as fronteiras de Lyon.

Ao Guido Arosa, querido amigo e revisor, pela companhia bem-humorada no caminho acadêmico percorrido até aqui. Ao Fernando Prado, pelas risadas e novidades compartilhadas. À Luiza Mello, pelas conversas infinitas. Ao Marcelo Machado, pela torcida de sempre. À Debora, Luciana e Jonathan Dumphreys, pela delicadeza da acolhida. Ao Lucas Dumphreys, pelos quatro anos de amizade e incentivo.

Ao CNPq, por viabilizar a realização desta pesquisa.

RESUMO

SANCHOTENE, Nicole. *A verdade do corpo autêntico: da boa forma ao empoderamento em narrativas autobiográficas no YouTube*. Dissertação (Mestrado em Comunicação e Cultura) – Escola de Comunicação, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2018.

Esta dissertação consiste na investigação das formas de subjetividade engendradas pelos discursos acerca do corpo na contemporaneidade, marcados pelo imperativo de autenticidade e pela responsabilidade dos indivíduos no empreendimento de si mesmos. Busca-se elaborar uma análise sugerindo caminhos à inscrição do “cuidado de si” na cultura contemporânea ocidental, tendo como princípio o conceito desenvolvido por Michel Foucault. Sugerindo um deslocamento da teleologia do sujeito moral e da substância ética do cuidado, marcada pela centralidade da sexualidade durante o período moderno, essa dissertação indica um possível nexos entre corpo, identidade e autenticidade nos processos de subjetivação a que se propõe analisar. Essa pesquisa se debruça sobre duas formas de discurso acerca do corpo que vêm ganhando notoriedade na mídia, percebendo-as como sintomas da moralidade: de um lado, o discurso que visa ao emagrecimento e à transformação do corpo; de outro, a retórica de empoderamento, em que se destaca a relevância de se possuir uma elevada autoestima e de se atentar à saúde mental. Serão observados dois canais no YouTube, a saber: “Vendi meu sofá”, de Gabriela Pugliesi, e “Alexandrismos”, de Alexandra Gurgel. É foco dessa discussão promover um debate sobre como as narrativas autobiográficas são perpassadas pela noção de sofrimento e como oferecem soluções que visam ao bem-estar, indicando características de uma cultura terapêutica de autoajuda alinhada às práticas de consumo e de produção de imagens e relatos de si. Tendo em vista as identidades assumidas nessas retóricas, cabe refletir sobre como elas consolidam novos regimes de verdade, assinalando um tipo de autoridade que se sustenta pela experiência e, com isso, também sinalizando o que seria uma crise do poder pastoral no domínio do saber. Enfim, investigar de que modo os discursos se assemelham e se diferenciam, e em que medida são capazes de propor questionamentos em relação às dinâmicas culturais em que estão inseridos.

Palavras-chave: corpo; cuidado de si; verdade; subjetividade; autenticidade; autoridade da experiência.

ABSTRACT

SANCHOTENE, Nicole. *The truth of the authentic body: from fitness to empowerment in autobiographical narratives on YouTube*. Dissertation (Masters Degree in Communication and Cultural Science). – Escola de Comunicação, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2018.

This dissertation investigates the forms of subjectivity engendered by discourses about the body in the contemporary society, defined by the imperative of authenticity and individual responsibility in self management. It seeks to elaborate an analysis on how the care of the self is inscribed in the contemporary, having as principle the concept developed by Michel Foucault. This dissertation proposes a link between body, identity, and authenticity in the processes of subjectivation in western contemporary culture, suggesting a displacement of the teleology of the moral subject and the ethical substance of care, defined by the centrality of sexuality during the modern period. This research focuses on two discursive forms about the body that have been highlighted in the media, perceiving them as a symptom of the morality: first, the discourse that aims at slimming and body transformation; and then the empowerment rhetoric, which stresses the importance of having high self-esteem and mental health care. We seek to analyze two YouTube channels, namely: “Vendi meu sofá”, by Gabriela Pugliesi, and “Alexandrismos”, by Alexandra Gurgel. It is the focus of the discussion proposed to question how the autobiographical narratives are permeated by the notion of suffering and how they offer solutions that aim at the well-being, indicating characteristics of a therapeutic culture of self-help aligned with the practices of consumption and production of self-images and testimonies. From the identities assumed in these rhetoric, it is necessary to think how they consolidate new regimes of truth, suggesting a new type of authority, which is sustained by experience and signaling what would be a crisis of pastoral power in the field of knowledge. Finally, to investigate in what way the discourses resemble and differentiate, and to think if they are capable of proposing questions regarding the cultural dynamics in which they are inserted.

Keywords: body; the care of the self; truth; subjectivity; authenticity; authority of experience.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	10
1. UMA BREVE HISTÓRIA DO CUIDADO	24
1.1. Foucault e o cuidado de si.....	24
1.1.1. A sexualidade como objeto de cuidado no período moderno.....	25
1.1.2. As formas de consciência de si e a constituição do sujeito moral.....	29
1.2. Do Estado-providência ao gerenciamento de si neoliberal.....	33
1.3. Aparência e estilo de vida como lugares de identidade.....	37
1.4. Corpo, moral e identidade: a teleologia do sujeito moral no contemporâneo.....	40
2. O DISCURSO PELA MAGREZA	42
2.1. Força de vontade como alternativa para superação do sofrimento.....	44
2.2. Saúde em primeiro lugar?.....	54
2.3. Cultura fitness e corpo manipulável: saúde, bem-estar e aparência.....	60
2.4. A credibilidade do discurso médico imperito na internet e seus embates.....	68
3. O DISCURSO PELA AUTOACEITAÇÃO	78
3.1. Testemunhos de vítimas de gordofobia.....	82
3.1.1. Trauma passado, dor presente: sofrimento e ressentimento na figura da vítima contemporânea.....	84
3.1.2. Aparência, trauma e identidade.....	90
3.2. Abaixo à boa forma: um ideal de autenticidade?.....	94
3.3. Boa saúde: a garantia de legitimidade ao corpo gordo.....	99
3.4. A superação da opressão via autoestima e autoaceitação.....	101
3.4.1. Consumo e exposição do corpo como expressão da autoestima.....	104
3.4.2. Autoestima e empoderamento como empreendimentos individuais.....	110
3.5. Do trauma à superação: testemunho de vítima como lugar de verdade.....	116
CONSIDERAÇÕES FINAIS	126
REFERÊNCIAS	132

LISTA DE FIGURAS

Figura 01 - Gráfico do Google Trends sobre o crescimento da popularidade do termo “fitness” entre janeiro de 2007 e janeiro de 2018.....	12
Figura 02 - Gráfico do Google Trends sobre o crescimento da popularidade do termo “gordofobia” entre janeiro de 2007 a janeiro de 2018.....	12
Figura 03 - Gabriela Pugliesi quando criança.....	45
Figura 04 - Gabriela Pugliesi quando criança.....	45
Figura 05 - Frame do vídeo em que Gabriela mostra foto de sua infância.....	46
Figura 06 - Gabriela e Vera Minelli, de 52 anos.....	62
Figura 07 - Foto de Gabriela Pugliesi mostrando o que come no café da manhã publicada no Instagram.....	66
Figura 08 - Foto de Gabriela Pugliesi num resort publicada no Instagram.....	66
Figura 09 - Comentários de espectadoras do canal de Gabriela Pugliesi.....	71
Figura 10 - Foto publicada no Instagram por Gabriela Pugliesi.....	74
Figura 11 - Seguidora questiona a credibilidade de Pugliesi.....	75
Figura 12 - Tweet com piada de Danilo Gentili.....	80
Figura 13 - Tweet com piada de Danilo Gentili.....	80
Figura 14 - Dados do Social Blade relativos ao canal “Alexandrismos”.....	81
Figura 15 - Alexandra exhibe seu corpo e tatuagem.....	105
Figura 16 - Comentário de seguidora na foto publicada por Alexandra Gurgel.....	106
Figura 17 - Foto publicada por Alexandra Gurgel em seu Instagram.....	106
Figura 18 - Vinheta de abertura do vídeo de Alexandra Gurgel.....	108
Figura 19 - Frame do vídeo em que Alexandra faz um “tour pelo corpo”.....	109
Figura 20 - Comentários em vídeo de Alexandra Gurgel.....	120
Figura 21 - Comentários em vídeo de Alexandra Gurgel.....	123
Figura 22 - Comentários em vídeo de Alexandra Gurgel.....	124

INTRODUÇÃO

No dia 14 de julho de 2017, o *Globo Repórter* exibiu o programa “Brasil na balança”¹, mostrando dados estatísticos sobre a obesidade no país. O personagem que a reportagem usou para falar sobre o crescimento do número de pessoas diabéticas no Brasil foi assim descrito:

Oito anos atrás, o Reginaldo era um outro homem, bem diferente do que vemos hoje. Ele era assim: obeso e sedentário [foto de Reginaldo gordo]. Pesava mais de 115 quilos. [...] A obesidade não era apenas uma questão de aparência, de estética. [...] Não estava tudo normal. O exame revelou que Reginaldo tinha ficado diabético.

A “guinada na vida de Reginaldo”, como afirmou a matéria, veio com exercícios físicos, boa alimentação e, principalmente, força de vontade. Ele contou à reportagem:

Esse reinício, correndo na Lagoa Rodrigo de Freitas, não foi nada fácil. A primeira vez que eu fiz isso, eu fiz aquela volta de 7,5km, e eu cheguei chorando. Porque eu tive muita dor. Doía tudo. Mas eu falei: vou me manter firme. Com chuva, com sol, com que tempo tivesse. E eu comecei a ter resultado. Comecei a diminuir um quilo, mais um quilinho, e aí foi, foi seguindo.

Em outro momento, o programa falou sobre a vida em Florianópolis, capital brasileira com menor número de obesos. Novamente, utilizou-se um personagem, sua história de superação, o abandono do sedentarismo, dos maus hábitos, e falou-se da magreza como conquista pessoal.

[Repórter] Quem vê Matheus enchendo o carrinho de legumes e verduras não imagina.

[Matheus] Na verdade, eu sempre fui gordo, desde criança. Pai gordinho, mãe, irmãos, sobrinhos. Todo mundo. Até o cachorro.

[...]

[Repórter] Matheus perdeu 43 quilos em 11 meses. Matheus até batizou a dieta que mudou a vida dele: dieta da felicidade. Foram tantas mudanças que nem parece o mesmo casal.

[Esposa de Matheus] Principalmente a questão da disposição, da concentração. Acho que o fato de a gente estar se sentindo mais leve... A gente se sente mais feliz também.

¹ Globo Repórter – “Brasil na balança”. Disponível em: <https://globoplay.globo.com/v/6009256/programa/>. Acesso em 01 ago. 2017.

Ironicamente, dez dias antes, também na Rede Globo, um episódio inteiro do *Profissão Repórter*² foi dedicado à gordofobia: dos problemas do dia-a-dia de pessoas gordas, como não caber numa carteira escolar ou em bancos de ônibus, além, claro, do preconceito. Em dado momento, um dos entrevistados foi às ruas para tentar comprar roupas, não encontrou uma sequer que lhe coubesse e disse que se sentia socialmente excluído em situações do tipo. Ele, então, questionou: “Por que eu tenho que aceitar sentar numa cadeira desconfortável? Por que eu tenho que aceitar usar um banheiro que não é pra mim, que não me cabe? Por quê? Eu sou normal. Somos todos normais. Somos todos iguais”.

Outra personagem que o programa utilizou foi Gabi Caroli, modelo *plus size*. A fotógrafa que fazia o ensaio de Caroli no dia da reportagem afirmou: “Por exemplo, ‘listra não pode’. Existem campanhas inteiras falando ‘listra pode, sim’. Antes o ‘não pode’ era disfarçar a gordura, por isso que não podia. E hoje é assumir e ser feliz do jeito que o seu corpo é”. Na sequência, uma das falas de Gabi foi:

As pessoas ainda falam assim: as normais e as *plus size*. Então, fica parecendo que a *plus size* é anormal. [...] Eu me considero uma pessoa supersaudável, meus exames são super ok, mas eu não me poupo de depois do almoço comer torta de limão, se eu tiver vontade. [...] Então eu sou muito consciente do meu corpo. [...] Eu sou feliz com o meu corpo. [...] Pra eu chegar nesse ponto, eu tive que ter muita tristeza, muita depressão, vontade de mudar. Até que eu pensei: por que eu preciso tanto assim mudar? Por que eu preciso tanto assim ser magra?

Essas duas abordagens tão distintas, exibidas na mesma emissora num intervalo de tempo tão curto, em programas jornalísticos, marcados por reportagens longas e repletas de personagens anônimos como fontes, nos fazem rapidamente pensar sobre quais são as formas usadas para se falar sobre o corpo na mídia.

Uma pesquisa³ por alguns termos no Google Trends⁴ também nos mostra que falar sobre o corpo na contemporaneidade tem características especialmente particulares. Ao buscarmos pela palavra “fitness”, observamos um interesse elevado ao longo dos anos, mas que vem se intensificando de 2014 até hoje. Já o termo “gordofobia” apresentou interesse baixíssimo até 2014, quando houve um *boom* nas

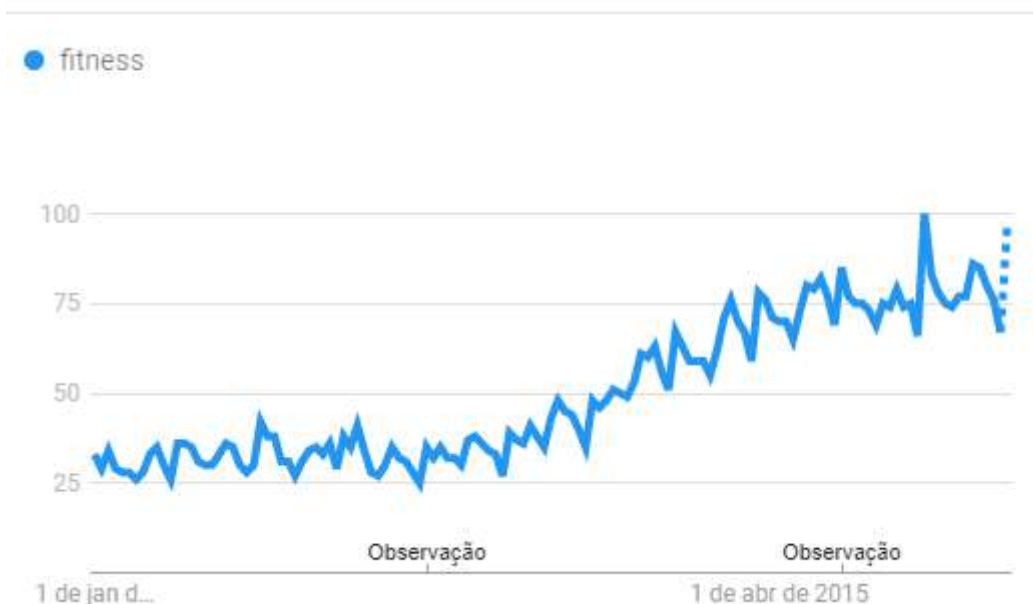
² Profissão Repórter – “Gordofobia”. Disponível em: <https://globoplay.globo.com/v/5972627/programa/>. Acesso em 01 ago. 2017.

³ A busca pelos termos foi realizada restrita aos resultados no Brasil no período de 01 de janeiro de 2007 a 27 de janeiro de 2018.

⁴ Ferramenta do Google que permite acompanhar a evolução no número de busca por uma determinada palavra-chave ao longo do tempo.

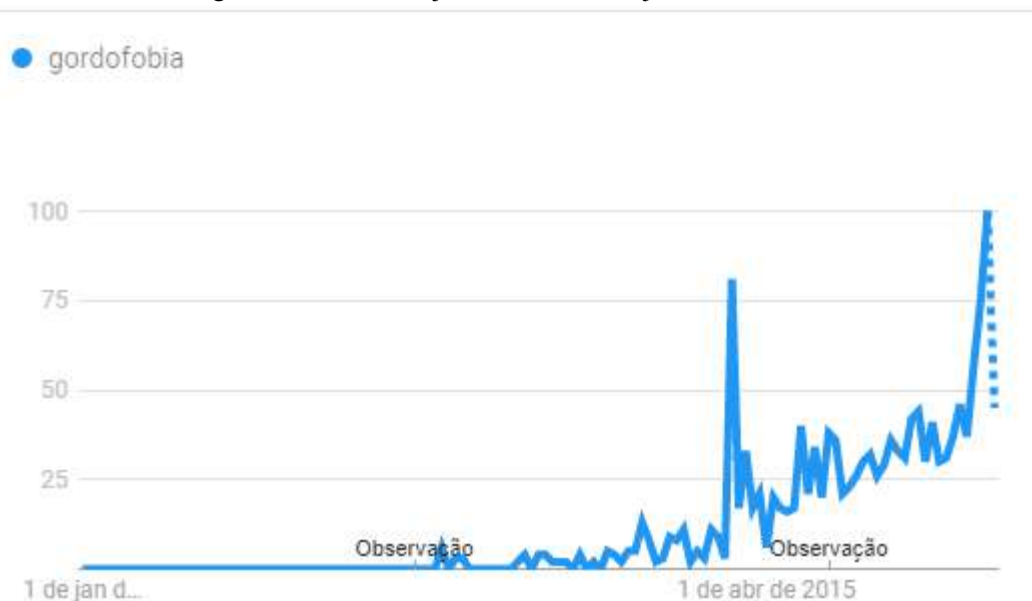
pesquisas pelo termo. O segundo ápice de buscas pelo termo “gordofobia” se deu em dezembro de 2017, o que mostra como a temática é marcadamente contemporânea. Os gráficos abaixo ilustram essa evolução:

Figura 01 - Gráfico do Google Trends sobre o crescimento da popularidade do termo “fitness”, entre janeiro de 2007 e janeiro de 2018.



Fonte: Google Trends. Disponível em: <https://trends.google.com.br/trends/explore?date=2007-01-01%202018-01-27&geo=BR&q=fitness>. Acesso em 27 jan. 2018.

Figura 02 - Gráfico do Google Trends sobre o crescimento da popularidade do termo “gordofobia”, entre janeiro de 2007 a janeiro de 2018.



Fonte: Google Trends. Disponível em: <https://trends.google.com.br/trends/explore?date=2007-01-01%202018-01-27&geo=BR&q=gordofobia>. Acesso em 27 jan. 2018.

De fato, é inegável que uma parcela da explicação para esses números estaria relacionada à expansão tecnológica, ao crescimento do número de usuários de internet, da popularização de ferramentas e plataformas virtuais e da consolidação do Google como principal ferramenta de busca. No entanto, creditar esse aumento apenas a essa motivação seria atentar somente às tecnologias, não contemplando a relevância do significado desses assuntos para a nossa cultura – relevância essa que se confirma também com a sequência de reportagens exibidas pelos programas da Globo.

Outros exemplos de como essas abordagens tornaram-se mais frequentes na contemporaneidade são os casos de sucesso de blogs e canais no YouTube que falam sobre os temas. Duas personagens em evidência no Brasil são Gabriela Pugliesi e Alexandra Gurgel. Ao passo que Gabriela dá dicas de dieta e de exercícios físicos para se alcançar um corpo belo e saudável, Alexandra expõe relatos sobre sua vida enquanto mulher gorda, fala sobre os procedimentos a que se submeteu nas tentativas de emagrecer e dá conselhos sobre empoderamento e autoaceitação.

A audiência elevada nos canais das duas no YouTube deixa claro como essas discussões vêm ganhando espaço simultaneamente e tornando evidente como o corpo, sua saúde e forma física fazem parte dos discursos cotidianos que são consumidos na mídia. Os dados do site de estatísticas *Social Blade* revelam muito sobre os canais das duas no YouTube: ainda que Gabriela tenha quase três vezes mais inscritos do que Alexandra em sua página⁵, é interessante observar que o número de visualizações mensais do canal de Alexandra foi superior ao de Pugliesi em dezembro de 2017, por exemplo: enquanto a primeira foi vista cerca de 1,05 milhão⁶ de vezes, a segunda teve alcance de 863 mil⁷.

O que podemos apreender a partir desses recortes é que, em meio às diversas possíveis discussões relacionadas ao corpo, haveria, portanto, uma atenção singular para dois vieses para se falar sobre o tema. De um lado, o que se observa é o ideal da cultura fitness, da ratificação da boa forma como objetivo a ser alcançado, da concepção de que os corpos são manipuláveis e ajustáveis às tendências estéticas de cada momento, bastando apenas que haja força de vontade dos indivíduos para superar o sedentarismo,

⁵ Em 28 de janeiro de 2018, o canal de Gabriela tinha 567 mil seguidores enquanto o de Alexandra contava com 168 mil inscritos.

⁶ Dados do canal “Alexandrismos”, de Alexandra Gurgel em *Social Blade*. Disponível em: <https://socialblade.com/youtube/c/alexandrismos/monthly>. Acesso em 29 jul. 2017.

⁷ Dados do canal “Vendi meu sofá com Gabriela Pugliesi” em *Social Blade*. Disponível em: <https://socialblade.com/youtube/channel/UCpk58NDdaKdX0QiiA2e79tg/monthly>. Acesso em 29 de julho de 2017.

os maus hábitos e o sobrepeso – indivíduos esses que vêm a público contar como se dedicaram para recuperar a boa saúde e a boa forma. De outro lado, o que se percebe é a recente atenção ao conceito de gordofobia, que seria marcado por atitudes de aversão à gordura e o preconceito contra pessoas gordas. Mais do que o empenho em se debater a gordofobia, há interesse por testemunhos de vítimas dessa forma de discriminação, ou seja, por relatos das experiências de sofrimento e de superação pelo processo de aceitação do corpo gordo.

Levando em conta as reportagens exibidas na Rede Globo, os números encontrados nas pesquisas no Google e a ascensão das influenciadoras digitais, o que se nota, portanto, é que os temas dessas discussões se acaloraram nos últimos três anos. Isso é facilmente percebido no primeiro vídeo do canal de Alexandra, de dezembro de 2015, momento que coincide com período de crescimento dos resultados no Google também relacionados à gordofobia. Da mesma maneira, o interesse por blogs que falam sobre emagrecimento, alimentação saudável e exercícios físicos também se acentuou nos últimos três anos. A conta de Gabriela Pugliesi no Instagram surgiu em 2013. Em 2014, Gabriela tinha 800 mil seguidores⁸; atualmente, tem 3,7 milhões⁹. Ou seja, ela mais que quadruplicou sua audiência na plataforma em pouco menos de três anos.

Os sites de redes sociais, com fotos e vídeos de rotinas e relatos de experiências vividas, parecem ser ambientes favoráveis para que essas narrativas ganhem notoriedade e transformem-se em ferramentas de difusão de ideias, de identificação entre narradores e audiências e, sobretudo, de produção de subjetividades. A relevância desta pesquisa se justifica, portanto, por tentar lançar luz a uma discussão que ainda se desenha no contemporâneo e se acentua cada vez mais com o avanço das tecnologias digitais e do crescente papel do individualismo e do neoliberalismo (FREIRE FILHO, 2013) nas vidas cotidianas, bem como nos processos de produção de subjetividades nas sociedades contemporâneas ocidentais.

É pertinente, então, ter como premissa a ideia de que o corpo sempre foi tema de interesse para as sociedades ocidentais nas mais diversas épocas. O apreço pela estética em suas diferentes formas aparece ao longo da história: Vigarello (2012), por exemplo, nos lembra sobre a boa impressão atribuída às pessoas gordas durante a Idade Média, e como isso se modificou até hoje com a chegada do culto à magreza. Denise Sant’Anna (2014) segue linha semelhante e traça como todo o processo de embelezamento e

⁸ Dados de 07 nov. 2014.

⁹ Dado de 28 jan. 2018.

utilização da cosmética e da medicina se transformaram no Brasil desde o começo do século XX. Da mesma maneira, Foucault (2014; 2015a) também pensou em como corpo, cuidado e poder são indissociáveis. Falar sobre o corpo, portanto, não é algo recente, mas o que se observa de fato é que há variações no que diz respeito aos conteúdos e às conotações de cada forma de cuidado, de estética e de discursos conforme cada período histórico.

As discussões sobre gordofobia e blogs fitness no Brasil são fenômenos marcados por traços culturais da contemporaneidade. No entanto, como esses temas têm aparecido na mídia? Ora, se corpo e aparência sempre foram temas recorrentes na nossa história, não só nas pesquisas acadêmicas, mas na cultura das sociedades e no cotidiano dos indivíduos, quais possíveis razões nos levariam a explicar o brusco aumento do interesse em relação a essas abordagens? De que modo a gordofobia é abordada? Como a vítima de gordofobia fala sobre suas experiências? Como o gordo que se narra enquanto vítima de preconceito se relaciona com seu próprio corpo? Como se narram as pessoas que emagreceram? Por que figuras que falam sobre suas experiências pessoais no gerenciamento do próprio corpo são tema de curiosidade dos usuários de sites de redes sociais? O que elas fazem no dia-a-dia? Quais são os discursos acerca do cuidado na contemporaneidade? Em última instância, quem são os sujeitos e quais são as subjetividades envolvidas nesses processos de transformação e aceitação dos corpos e das aparências?

Desta maneira, o que este trabalho pretende fazer é investigar dois possíveis caminhos para promover narrativas sobre o corpo: o discurso da transformação da aparência e o discurso da autoaceitação e de empoderamento. Abordagens que acabariam por revelar alguns traços morais contemporâneos, entre eles: a moral da boa forma e o imperativo da autenticidade.

É preciso, para tanto, analisar a predominância do gênero testemunhal para se falar sobre corpo, bem-estar e aparência na internet, caracterizando uma nova relação dos indivíduos com a verdade, antes estrita ao âmbito institucional. Perceber, portanto, um tipo de verdade que vem se desenhando no contemporâneo, cada vez menos dependente da figura do especialista como único detentor de saber e diretor de ações: a ascensão do indivíduo leigo como aquele que sabe porque viveu.

Em suma, o que esse trabalho pretende fazer é responder aos questionamentos acima levantados, investigando quais são esses discursos sobre o corpo que estão em jogo na contemporaneidade, que características eles revelam sobre a nossa cultura,

atentando ao modo como essas narrativas de si se constroem e como elas têm sua credibilidade garantida; pensar, de fato, acerca dos regimes de verdade sobre o corpo e sobre o cuidado de cada indivíduo sobre si mesmo.

O caso de Gabriela Pugliesi evidencia que, embora haja interesse por testemunhos que revelem as experiências dos indivíduos com seus corpos, esses relatos de si dados em público são recebidos de formas muito singulares, com tensões e reconfigurações na dinâmica de difusão do saber. Evidentemente, o conteúdo de Gabriela é, em parte, bem aceito – caso contrário, a blogueira não teria conquistado tamanho sucesso na internet e fora dela. No entanto, o fato é que sua atuação não é unânime. Constantemente envolvida em polêmicas, seja pelo que fala em seus vídeos, por produtos que divulga sem sinalizar publicidade, por exercícios físicos que mostra ou por algumas condutas que já incentivou, o nome de Gabriela aparece em meio a questionamentos com alguma frequência. O atrito entre a blogueira e os profissionais formados na área de saúde se daria, na verdade, por simbolizar uma forma de ruptura com a hegemonia dos profissionais como detentores desse saber que seria mais legítimo por ser institucionalizado, segundo eles. O saber do leigo (do ponto de vista das instituições) que se embasa pela experiência aparece, portanto, como uma nova figura no contexto da disputa de poder sobre quem seria detentor da verdade.

No caso das influenciadoras que falam sobre gordofobia e do dia-a-dia de pessoas gordas, novamente é a experiência que parece surgir como fator crucial para garantir credibilidade ao discurso terapêutico. No entanto, Alexandra Gurgel, por exemplo, não tem casos de ampla repercussão com quaisquer críticas ou comentários que questionem a veracidade de seus conselhos e relatos de vida.

Se a experiência é fundamental para se garantir lugar de fala nos debates contemporâneos, o que tornaria esses discursos sobre si mais ou menos questionáveis? Em que aspectos as narrativas de ambas propriamente se diferenciam? Como a moral da nossa época participa na assimilação dessas verdades autobiográficas?

Os discursos fitness e antigordofobia poderiam, em um primeiro momento, soar excludentes. Isso porque estaríamos vivendo o imperativo da boa forma, em que se busca afirmar-se na distância do gordo, uma vez que, nessa cultura, a gordura corresponderia à doença e à feiura. No entanto, ainda que tenham temáticas aparentemente distantes, essas formas de narrar a si trazem à luz, principalmente, a função primordial do corpo nas construções identitárias dos indivíduos contemporâneos. Nos dois modos de se falar sobre a forma física, seja pelo discurso de enaltecimento de

corpos magros ou pela experiência de sofrimento por conta do preconceito que sofrem as pessoas gordas, é fundamental atentar para o fato de como a identidade desponta como fio condutor na construção desses relatos testemunhais. É necessário marcar que o nexos entre corpo e identidade tem variações históricas de acordo com os discursos que circulam nos contextos culturais. Ao que parece, essa relação hoje tem a ver com um projeto de corpo individualizado e autêntico.

Mais que isso, é preciso ter em vista que características essas narrativas alter-dirigidas (SIBILIA, 2007) carregam. A presença de imagens, a forma dos relatos, as palavras escolhidas para contar a rotina, o processo de transformação ou de aceitação, tudo isso é perpassado pela dimensão do detalhe, em que este se consolida como forma de “fortalecimento da credibilidade do narrador e da veracidade de sua narração.” (SARLO, 2007, p. 51).

Da mesma maneira, pensar que essas formas de comunicação se dão sustentadas por imagens, de vídeos ou de fotos, reforça a necessidade de promover uma reflexão sobre ela, uma vez que “questões de representação e comunicação são tornadas mais complexas devido ao modo como a fotografia é vista como forma de evidência, trazendo consigo, além disso, questões de confiabilidade e verdade.” (MILLER *et al*, 2016, p. 180). O livro *Sobre fotografia*, de Susan Sontag, elaborado nos anos 1970, já apontava para uma direção que revelava a capacidade testemunhal das fotos. Ainda que o uso da fotografia nos sites de redes sociais seja diferente do uso na época que Sontag propôs essa discussão, justamente pelo caráter efêmero que ela adquiriu na era das tecnologias, vale ter em vista seu traço comprobatório de que algo de fato existiu. A ação de dar testemunho e relatar sua experiência na nossa cultura é permeada por imagens para fazer com esses eventos estejam efetivamente inscritos no mundo. Investigar os discursos implica também uma observação sobre onde e como eles circulam.

Ainda que o público anseie por relatos autobiográficos, partimos, portanto, da hipótese de que esses não são recebidos igualmente: haveria também formas de apreensão específicas das audiências, isto é, os testemunhos, apesar de falarem sobre experiências pessoais da relação dos indivíduos com seus corpos, são mais ou menos questionados a partir dos significados que carregam e das singularidades que lhes concedem credibilidade. Temos como pressuposto, então, o fato de que os discursos podem ser assimilados como legítimos – ou menos legítimos – possivelmente de acordo com a identidade que os indivíduos assumem quando vão a público e contam aquilo que

viveram. A moralidade atrelada a essas identidades é o que condicionaria o grau de veracidade concedido ao conteúdo durante sua apreensão.

Para dar conta da discussão, o *corpus* de análise consistirá em vídeos de dois canais no YouTube: o canal “Vendi meu sofá”, de Gabriela Pugliesi, e “Alexandrismos”, de Alexandra Gurgel. A escolha por essas duas personagens se deve ao fato de que ambas se tornaram referência em seus campos de abordagem: enquanto Gabriela é frequentemente noticiada como “musa fitness”, Alexandra surge como uma das líderes da militância antigordofobia na internet.

Cabe atentar, principalmente, para o fato de que a proposta que aqui se faz não é a de colocar em questionamento as personagens em suas individualidades ou condutas pessoais. Também não faz parte do objetivo promover qualquer tipo de questionamento sobre a legitimidade de suas falas, trajetórias e experiências. O que se busca, no entanto, é observar os discursos que esses dois movimentos empreendem e como a moralidade contemporânea se faz presente nessas falas: como são, enfim, sintomas de uma parte da nossa cultura.

Há de se destacar, ainda, a escolha de personagens mulheres para o recorte proposto. Sem dúvida, é notável haver uma quantidade maior de revistas voltadas aos cuidados com aparência e comportamento feminino. Na editora Abril, por exemplo, das oito revistas de maior circulação no Brasil, quatro são voltadas ao público feminino. São elas: *Boa Forma*, a mais vendida das quatro, *Claudia*, *Elle* e *Cosmopolitan*¹⁰. No off-line, portanto, as publicações mostram que os hábitos e os corpos das mulheres são objetos de atenção para a nossa cultura.

Nas interações on-line, a participação feminina também mostra certa hegemonia: segundo levantamento apontado por Rosa Oliveira (2009, p. 63), em 2005, 56% dos blogs eram produzidos por mulheres. Outra pesquisa, de 2012, empreendida por Haferkamp *et al*, aponta que a participação das mulheres em sites de redes sociais se constitui por meio de uma maior abertura sobre suas informações pessoais. Segundo as autoras, essa autoapresentação das mulheres está mais relacionada a categorias como relacionamentos e sentimentos (HAFERKAMP *et al*, 2012, p. 92).

A discrepância entre perfis de homens e mulheres acontece, também, quando se fala sobre o corpo. Constantemente exposto nas colunas sociais como “muso fitness”,

¹⁰ Dados de circulação de publicações da Editora Abril. Disponível em: <http://publiabril.abril.com.br/svp/tabelas/circulacao>. Acesso em 28 jan. 2018.

Erasmus Viana, marido de Gabriela Pugliesi, não atua como youtuber¹¹. Entretanto, ao nos embasarmos pelos números do Instagram, veremos que Erasmo tem um milhão de seguidores, ao passo que Gabriela acumula 3,7 milhões.¹² Quando a temática é empoderamento, observamos movimento semelhante. Um dos youtubers mais engajados com o ativismo antigordofobia, Bernardo Boechat, do canal “Bernardo Fala”, conta com 25 mil seguidores, enquanto o “Alexandrismos” tem 171 mil inscritos¹³. Sem dúvida, as mulheres parecem fornecer uma abertura maior em suas autoapresentações on-line, da mesma forma, mostram-se capazes de atrair um público numericamente mais expressivo nessas plataformas.

Assim, de um lado, estudaremos os discursos de Pugliesi, observando os tipos de ideais reforçados por ela ao postar dicas de alimentação e treino. A experiência de Gabriela é a de alguém que teve uma infância sendo “o estereótipo da menina gordinha” (PUGLIESI, 2014, p. 13) e que se interessou por dietas e exercícios físicos para ter um corpo belo e saudável durante a adolescência, consolidando, só quando adulta, essa rotina como um estilo de vida. O que faz com que ela seja conhecida por “musa fitness”? Como utilizar a lembrança de uma infância com sobrepeso para falar de seu presente? Utilizando-nos dessas questões, faremos uma análise de seu livro “*Raio X*”, dos vídeos publicados por Gabriela em sua conta no YouTube e de algumas notícias dos principais veículos brasileiros relacionadas às polêmicas em que ela esteve envolvida nos últimos anos. No YouTube, selecionaremos os vídeos das listas existentes no canal: “Pugli never stops”¹⁴, dedicada somente ao conteúdo em que a blogueira dá dicas de

¹¹ Sabe-se que o termo “youtuber” surgiu como uma gíria na internet. Em dezembro de 2016, diversos dicionários da língua inglesa registraram definitivamente a palavra. Segundo definição do Oxford, youtuber é “um usuário frequente do site de compartilhamento de vídeos YouTube, especialmente alguém que produz e aparece em vídeos no site”. Apesar de os dicionários brasileiros ainda não terem incorporado o termo, optei por manter, sem itálico, uma vez que será utilizado com alguma frequência ao longo da dissertação. Disponível em: <https://en.oxforddictionaries.com/definition/youtuber>. Acesso em 20 dez. 2017.

¹² Dados de 29 jan. 2018.

¹³ Dados de 29 jan. 2018.

¹⁴ Acessamos a playlist “Pugli never stops” no dia 15 de agosto de 2017 pelo link: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLSrx4qkntGazK8u2YksPncLXJ9MdknaFZ>. No entanto, no dia 01 set. 2017, ao fazer a coleta de dados, verificamos que ela havia sido excluída. A lista se tratava de uma sequência em que Gabriela passava treinos e séries de exercícios para seus seguidores. Apesar de todos os vídeos terem sido apagados, ainda é possível ter acesso a eles pelo site <http://www.dailymotion.com/vendimeusofa>, que também hospeda tudo o que a blogueira publica em sua conta no YouTube. Utilizaremos esse site como fonte por considerarmos que o conteúdo é de relevância para a pesquisa, ainda que não esteja oficialmente na conta de Pugliesi mais. Além disso, a própria iniciativa de excluir vídeos com prescrição de treinos já se mostra como elemento pertinente para mantermos o material como parte do corpus de análise. No mesmo dia, coincidência ou não, Gabriela foi absolvida em um processo movido pelo Conselho Regional de Nutricionistas, como descrito na seguinte

exercícios físicos; “Na cola da Gabi”¹⁵, com vídeos que revelam a intimidade de Pugliesi, como idas ao supermercado ou quais alimentos ela tem na despensa; e “Maravida”¹⁶, com relatos pessoais de Gabriela sobre sua vida, sua infância e suas preferências de livros e aplicativos, por exemplo. O intuito é analisar os vídeos em que Gabriela conta suas experiências, sua rotina e as dicas para manter a boa forma e o corpo saudável.

De outro lado, analisaremos os discursos de Alexandra Gurgel. A youtuber conta suas tentativas frustradas e bem sucedidas de emagrecimento no passado, expõe seus sentimentos sobre o culto à magreza e relata situações diversas em que se sente ou que se sentiu discriminada por ser gorda. Como é a experiência do corpo gordo no contemporâneo e como o discurso de sofrimento por culpa do preconceito se faz presente nas narrativas de empoderamento? Como surge essa lógica de empoderamento numa cultura em que a figura do gordo é aquela que deve ser evitada, na medida em que “a obesidade passou a ser uma ‘ameaça sanitária’, uma epidemia que se alastra rastejante, dissimulada, um ‘flagelo’ planetário” (VIGARELLO, 2012, p. 321)? Mais importante, a fala de Alexandra engrandece a noção de autoaceitação ao mesmo tempo em que fala sobre embelezamento. Novamente, questionamos: como se constrói as narrativas sobre o passado e qual o nexos disso com as identidades e discursos que assumem no presente?

Procuraremos, assim, analisar os vídeos que mostram a relação da youtuber com forma física, gordura e saúde mental e/ou física. Para tanto, investigaremos os vídeos publicados nas listas “Eu, gorda: corpo e quebra de padrão de beleza”¹⁷, “Body positive: autoimagem, autoestima e amor-próprio”¹⁸; “E aí, Xanda?”¹⁹ e “Maratona do amor-próprio”²⁰.

reportagem: <https://estilo.uol.com.br/noticias/redacao/2017/09/01/pugliesi-e-absolvida-em-processo-nunca-me-passei-por-nutricionista.htm>. Acesso em 02 set. 2017.

¹⁵ “Na cola da Gabi”. Disponível em:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLSrx4qkntGawUi_Jgb2gNf7vWg6bJS0Gf. Acesso em 15 ago. 2017.

¹⁶ “Maravida”. Disponível em:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLSrx4qkntGazKApIQHo_qPKcsgij9iLnL. Acesso em 15 ago. 2017.

¹⁷ “Eu, gorda: corpo e quebra de padrão de beleza”. Disponível em:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLTzAjoqhOji-IUdgrF9-Bzqp_JsIOSzPC. Acesso em 28 jan. 2018.

¹⁸ “Body positive: autoimagem, autoestima e amor-próprio”. Disponível em:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLTzAjoqhOji__zrSd_Bf_b5HBfB6bcj_7. Acesso em 28 jan. 2018.

De modo a perceber como a atuação das youtubers reverberam na mídia tradicional, também nos apoiaremos em reportagens veiculadas em portais on-line que tenham noticiado as polêmicas nas quais ambas se envolveram desde que começaram a atuar como influenciadoras digitais. Também recorreremos, eventualmente, a fotos publicadas por elas recentemente no Instagram para sinalizar como elas veiculam a imagem de seus corpos em outras plataformas.

O trabalho será, então, dividido em três momentos:

No primeiro capítulo, nos debruçaremos sobre uma história do cuidado. De início, pensaremos o cuidado de si a partir de uma perspectiva histórica, por meio de Foucault (2014; 2015a). Em seguida, traçaremos como, com a ascensão das sociedades de controle (DELEUZE, 2013), o corpo passou a ser objeto de constante cuidado dos indivíduos e menos do Estado (COURTINE, 2011), e como o gerenciamento de si passa por conceitos como o de risco, de medicalização (CONRAD, 2007; FOX, 1977; VAZ, 1998; 2002) e de consumo (BARBOSA; CAMPBELL, 2006), pensando de que modo essas noções estão engendradas numa cultura terapêutica (RIEFF, 1987; CONRAD, 2007; VAZ, 2006; 2007; 2010). Por fim, observaremos como os discursos sobre o corpo – neste caso nem tanto sobre a saúde, mas sobre o cuidado com a aparência – nos levam a uma discussão também sobre estilo de vida (FREIRE FILHO, 2003; GIDDENS, 2002) e identidade (LE BRETON, 2013; SYNNOTT, 1993), com traços especialmente paradoxais quando se fala sobre o corpo gordo (VIGARELLO, 2006).

No segundo capítulo, discorreremos sobre o imperativo da boa forma (SIBILIA, 2010), articulando o quadro teórico com a análise do material empírico. Assim, buscaremos no discurso dos vídeos de Gabriela Pugliesi no YouTube e no conteúdo de seu livro aspectos que revelem características culturais relevantes para a discussão. Primeiramente, considerar o caráter manipulável que a saúde, o bem-estar e a aparência passaram a ter. Para isso, pensaremos a partir de Sibilía (2010; 2015a), Le Breton (2013), Sant’Anna (2014) e Vigarello (2006). Em seguida, compreender de que modo o discurso de Gabriela propõe superar a história de uma infância de sobrepeso: é a partir da discussão sobre o papel da “força de vontade” (SEDGWICK, 1995; VALVERDE, 1998) para transformar-se e adequar-se que pensaremos esse ponto. Em um terceiro

¹⁹ “E aí, Xanda?”. Disponível em:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLTzAjoqhOji_25A9RBcq1nLBWb9wiBi6F. Acesso em 28 jan. 2018.

²⁰ “Maratona do amor-próprio”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=iuPCAzT-OOM&list=PLTzAjoqhOji_rxLvO3JfXobRF960Y3VsI. Acesso em 28 jan. 2018.

momento, nesse mesmo capítulo, o esforço será o pensar de que modo se fala sobre saúde nos vídeos. Ainda que se deem dicas sobre emagrecimento, há uma constante atenção à manutenção da boa saúde e à difusão de informação sobre hábitos saudáveis. O intuito é observar quais ideais são confirmados pelo discurso que ela transmite – ainda que esse discurso não carregue consigo a figura do médico/perito. Depois, discutiremos a relação entre o discurso autobiográfico e o discurso médico para entender como um saber que se calca na experiência individual passa a ser um discurso de verdade (BROWN; MICHAEL, 2002; COLLINS, 2014; COLLINS; EVANS, 2007; NOWOTNY, 2000): isto é, de que modo se constrói na contemporaneidade um saber médico sem a figura do perito, a qual era indispensável até a Modernidade (FOUCAULT, 2015a; 2015b). A partir de notícias sobre o envolvimento de Pugliesi em polêmicas recentes, refletir sobre os desdobramentos da ascensão desse *expert* leigo (do ponto de vista institucional) e quais as atribuições e os embates que isso gera, ou seja, entender por quais razões esse tipo de discurso tem por vezes sua legitimidade questionada.

No terceiro capítulo²¹, também buscaremos associar a abordagem teórica ao material empírico. Tendo como base os vídeos de Alexandra Gurgel, nessa etapa do trabalho pretendemos investigar como o discurso de mulheres gordas revelam suas identidades com os próprios corpos. Para tanto, pensaremos como a noção de sofrimento e de ressentimento (ANSART, 2004; LERNER, 2013; NIETZSCHE, 2009; VAZ; SANTOS, 2017) se faz presente nas narrativas dessas vítimas de preconceito, afetando a forma como os sujeitos se veem no mundo (ILLOUZ, 2011). Questionar, portanto, como esses testemunhos reconstróem narrativamente o passado para dar conta de explicar e classificar os sofrimentos do presente (HACKING, 1995). Em seguida, assim como no capítulo anterior, investigaremos novamente como a saúde aparece nesses discursos que, num primeiro momento, se dizem mais preocupados com as questões relacionadas à aparência. Depois, examinaremos como essas abordagens que privilegiam autoaceitação e empoderamento (CRUIKSHANK, 1999) surgem como uma alternativa identitária no mundo que preza pela magreza: a autenticidade (TAYLOR, 2007; 2010) e a autoestima (FREIRE FILHO, 2011; 2013; HEWITT, 1998; WARD, 2013) passam a ser alicerces para se pensar e se falar sobre o corpo, num projeto

²¹ Sobre este momento da discussão, destaco o intercâmbio com o trabalho de Amanda Santos (PPGCOM/UFRJ). Juntas, desenvolvemos o artigo “‘Gorda, sim! Maravilhosa, também!’: Do ressentimento à autoestima em testemunhos de vítimas de gordofobia no YouTube” (SANTOS; SANCHOTENE, 2017), que serviu como base para parte do argumento do capítulo.

terapêutico cada vez mais conferido aos indivíduos (ROSE,1999). Ao final desse capítulo, colocaremos em questão de que modo esses testemunhos de vítima se consolidam como discursos de verdade (ARFUCH, 2010) e como o surgimento da figura do preconceituoso se faz necessária nessa lógica (VAZ, 2014).

Acreditamos que a expansão do número de relatos de mulheres que contam suas experiências de emagrecimento ou de preconceito na mídia seja resultado da disputa entre esses dois fortes imperativos morais contemporâneos (“seja magro, seja esbelto, seja saudável” versus “seja quem você é, seja autêntico”). Em última instância, trata-se de uma discussão que se debruça também sobre a performance on-line dessas mulheres, sobre estilo de vida, mas, principalmente, sobre uma dinâmica de consumo ligada a essas formas discursivas.

Novamente, o propósito desse trabalho não é constatar se um determinado tipo de discurso é mais ou menos legítimo que outro ou colocar em questionamento a credibilidade das narrativas abordadas, mas pensar como a moralidade contemporânea participa decisivamente na produção e na apreensão dos conteúdos que circulam na mídia num cenário em que a verdade vem sendo construída cada vez mais a partir de experiências individuais que consolidam um *ethos* terapêutico de autoajuda.

1. UMA BREVE HISTÓRIA DO CUIDADO

Falar sobre cuidado é, sobretudo, falar sobre as verdades e os enunciados que circulam em uma dada cultura e no contexto histórico em que se está inscrito. Isso porque “somos inextricavelmente ligados aos acontecimentos discursivos” (FOUCAULT, 2015c, p 252). Uma abordagem sobre o cuidado nos leva, então, a pensar sobre como as relações de poder inscritas nesses enunciados agem sobre os indivíduos, dentro e fora de nós, modificando nossas condutas, comportamentos, desejos e discursos.

Partindo do pressuposto de que cada época é repleta de possibilidades de ser e de dizer – ainda que essas possibilidades tenham limitações próprias de cada momento –, cabe pensar por que se observa um tipo específico de discurso sobre cuidado e, portanto, de verdade, quando tantas outras formas seriam possíveis. Observar o que é dito no limite do que o separa do não dito. Trata-se não de se centrar exclusivamente em uma análise sobre o real, mas de marcar uma distância em relação às outras possibilidades, de questionar o que parece dado e a ideia de um discurso a priori histórico (FOUCAULT, 2008).

Somos, dessa maneira, forçados a olhar para as verdades do passado para compreender as verdades do presente: não numa tentativa de propor alguma linearidade para os acontecimentos, mas de observar os enunciados que nos antecederam para ter em vista que outras formas de ser já estiveram disponíveis, nos permitindo ampliar o horizonte de possibilidades. “Talvez uma nova verdade seja estímulo para nos experimentarmos diferentemente, quando dizer ‘o que é’ signifique que poderia ser diferente do que é hoje.” (VAZ, 1997, p. 105). Questionar o que circunda os enunciados do presente, dando atenção à singularidade histórica em jogo bem como as implicações para os sujeitos constituídos por essas verdades.

1.1. Foucault e o cuidado de si

Foucault, ao falar sobre o cuidado de si, utiliza uma série de fórmulas como: “ocupar-se consigo mesmo”, “ter cuidados consigo”, “retirar-se em si mesmo”, “recolher-se em si”, “sentir prazer em si mesmo”, “buscar deleite somente em si”, “permanecer em companhia de si mesmo” etc. (FOUCAULT, 2010, p. 13). Ainda que

estejamos habituados a essa linguagem, seu uso nem sempre foi da forma como conhecemos. É nesse sentido que essa revisão se faz necessária.

Na obra foucaultiana, a proposta de trabalhar o conceito vislumbra pensar seu uso de modo a entender o olhar a si mesmo que se dava na moral moderna comparando-o à maneira de como a prática do cuidado consigo se dava em séculos anteriores, nos gregos e nos romanos. O pontapé de Foucault foi o de tentar compreender de que modo se construiu a sexualidade como objeto de conhecimento, estabelecendo “tipos de normatividade e formas de subjetividade” (FOUCAULT, 2014a, p. 8), isto é, como e por que os indivíduos se concebiam enquanto sujeitos de uma sexualidade durante o período da Modernidade.

1.1.1. A sexualidade como objeto de cuidado no período moderno

No primeiro volume de *História da sexualidade*, Foucault problematiza em que medida o sexo e o desejo se tornaram objetos de cuidado durante a Modernidade. Ter a sexualidade como foco de cuidado, nesse cenário, não se tratava de reprimir e de calar suas práticas: ao contrário, era preciso que se fizesse falar. Se até então o silêncio e o pudor circundavam a sexualidade, limitando-a à exclusiva função de procriação dentro de relações conjugais monogâmicas heterossexuais, a partir da Modernidade essa relação entre indivíduos e o sexo surge como fator crucial para a maneira como os sujeitos se constituíam.

A sexualidade ocupando esta posição de destaque diz respeito a circunstâncias econômicas e políticas particulares do período moderno. Tratava-se, afinal, de um contexto em que a população passou a ser foco de preocupação: exigiam-se esforços de governo quanto às taxas de natalidade, mortalidade, estado de saúde, alimentação. Ajustava-se, então, o funcionamento da população à lógica de produção. Tratava-se não de pensar apenas sobre as virtudes dos cidadãos e suas regras de casamento, mas sobretudo sobre os usos do sexo (FOUCAULT, 2015b, p. 29). Na tarefa de classificar, nomear, quantificar as práticas, bem como produzir enunciados acerca delas, alguns “profetas começam a iluminar a escuridão em que se encontravam os prazeres” (VAZ, 1997, p. 102): a sexualidade entra em jogo, numa articulação entre poder, verdade e moral.

Em “A implantação perversa” (FOUCAULT, 2015b, p. 40-58), seção do segundo capítulo do primeiro volume de *História da sexualidade*, o filósofo francês lembra como, até o final do século XVIII, havia uma distinção entre lícito e ilícito quando se falava de práticas sexuais. Mais ainda, havia sobretudo uma obscuridade a respeito de certas práticas: a sodomia e a sexualidade das crianças, por exemplo, não eram práticas meticulosamente cuidadas. Se até então a atenção incidia sobre as práticas sexuais dos casais heterossexuais, isso se transforma ao final do século XVIII e se estende pelo século XIX. O cerne do cuidado sobre a sexualidade passa a estar naqueles que se mostravam desviantes: os loucos, os criminosos, os homossexuais, os “perversos”. Todos os indivíduos precisam falar e confessar aquilo que desejam. Surge a figura do perverso sexual, com suas práticas rigorosamente definidas e classificadas. A masturbação infantil torna-se problemática e um perigo a ser combatido, por exemplo.

Nessa perspectiva, portanto, o autor marca que, ao contrário do que se esperaria, o domínio sobre as práticas sexuais e os enunciados relacionados a elas não se dava por um silenciamento desses discursos: era preciso falar, era preciso que houvesse uma “explosão discursiva” (*Ibidem*, p. 19).

A multiplicação de discursos sobre o sexo vem acompanhada de uma série de modificações no ato de falar sobre si mesmo. O primeiro resgate feito por Foucault para se pensar sobre isso diz respeito à prática confessional cristã, no contexto pós-Concílio de Trento, marcado pela Contrarreforma e embasado pelas críticas protestantes. Nesse regime, para se confessar já não se faz necessário falar somente sobre o ato, aquilo que de fato se fez, mas o que levou o indivíduo a praticar a ação. Já não basta a penitência, é preciso que se modifique o desejo daquele que confessa ter agido fora da regra. No lugar de uma prática punitiva restauradora, uma prática punitiva transformadora. Com isso, a confissão passa a ter como foco aquilo que condiciona o comportamento. Tratava-se, em última instância, de falar sobre o desejo, já que era preciso confessar sempre que se pecasse ou simplesmente quando se desejasse e se pensasse sobre isso. Falar, portanto, sobre “o despontar, a primeira agulhada do desejo, é a concupiscência, é a tentação” (FOUCAULT, 2016, p. 260). Não haveria apenas a obrigação de se confessar, mas consistia numa “tarefa, quase infinita, de dizer, de se dizer a si mesmo e de dizer a outrem [...] tudo o que possa se relacionar com o jogo dos prazeres, sensações e pensamentos que [...] tenham alguma afinidade com o sexo” (FOUCAULT, 2015b, p.

22-23). Uma prática de falar sobre si que exige, sobretudo, um olhar para o próprio desejo, para si.

A prática confessional moderna se tratava de uma forma não apenas religiosa, mas se constituía na forma secular, em que diretores de consciência de instituições disciplinares diversas representavam o caminho para a cura: um discurso que articulava “não mais àquele que fala do pecado e da salvação, da morte e da eternidade, mas ao que fala do corpo e da vida – o discurso da ciência” (*Ibidem*, p. 72).

Na produção do que Foucault chama de *scientia sexualis*, tratava-se de observar nos comportamentos uma série de sintomas, de decifrá-los, atribuindo ao sexo “um poder causal inesgotável e polimorfo”, fazendo com que cada um descubra a verdade sobre si mesmo com o auxílio do pastor que promete salvar seu rebanho. Ao mesmo tempo, fazendo dessa confissão uma fonte de verdade e permitindo que se alcançasse a cura.

O objetivo de se confessar é, portanto, assegurar a salvação e a cura, dando sentido ao sofrimento e empenhando-se em estabelecer um nexos causal entre as ações praticadas no passado e o sofrimento experimentado no presente. É pelo exame das ações praticadas no passado que se encontrará um sentido para este sofrimento presente: sofro porque não agi como deveria; o sofrimento é castigo pela minha má conduta. Na moral cristã, “é porque os homens não agiram segundo o universal no passado” que eles hoje sofrem (VAZ, 1997, p. 161). Se a explicação no Cristianismo se traduzia na ordem do pecado, ela surge no poder moderno segundo a divisão entre normal e patológico, uma vez que “a sexualidade foi definida como sendo ‘por natureza’, um domínio penetrável por processos patológicos, solicitando, portanto, intervenções terapêuticas ou de normalização” (FOUCAULT, 2015b, p. 77).

É justamente pela proliferação de discursos sobre as práticas sexuais que se possibilita a ação do poder – poder que assegura salvação àqueles que agem bem. Ao contrário da proibição do ato, incentiva-se a falar dele, mapeando seus modos, classificando-os, corrigindo-os quando necessário. Instalam-se formas diversas de vigilância para observar todos os comportamentos possivelmente periféricos; especificam-se os indivíduos com base em suas práticas: “o homossexual do século XIX torna-se um personagem”, uma vez que “nada escapa à sua sexualidade” (*Ibidem*, p. 48).

Pela exigência de se fazer exames sobre as próprias condutas, as “extravagâncias sexuais” estavam engajadas no corpo e em “caráter profundo dos indivíduos”

(FOUCAULT, 2015b, p. 49). É neste ponto que cabe entender como o sujeito se constitui a partir desse olhar para si: olhar, sobretudo, para si enquanto sujeito de sua sexualidade.

Foucault frisa que “o crescimento das perversões não é um tema moralizador que acaso tenha obcecado os espíritos escrupulosos dos vitorianos. É o produto real da interferência de um tipo de poder sobre os corpos e seus prazeres” (*Ibidem*, p. 53). A norma, “uma lei imanente, uma regularidade observada e um regulamento proposto”, permite que se traga à existência “a negatividade ética personificada, pois deste modo consegue agir sobre o desejo” (VAZ, 2002, p. 16). A partir das práticas sexuais dos indivíduos, o poder age dividindo-os entre normais e anormais, constituindo o que Foucault designa como uma ortopedia do desejo. Buscava-se observar os atos e desejos, modificar as práticas e corrigir as condutas de modo a afastar-se da figura do anormal, sendo esse anormal o perverso sexual, o doente, o desviante.

Os indivíduos são divididos pelas classificações, mas sofrem, principalmente, uma divisão consigo mesmos. “Por ter medo e esforço de controlar o desejo, o temor da anormalidade é uma forma secularizada de má consciência.” (VAZ, 2014, p. 37). É exatamente a relação de si consigo que se dá na incorporação das normas que nos interessa aqui para esta discussão.

O crucial do argumento é que esta forma de poder age sobre os indivíduos não pelos sistemas de vigilância e de correção disciplinares somente, mas principalmente pela interiorização desta moral, por uma constante busca individual pela adequação aos valores. Uma apreensão da verdade a tal ponto que a vigilância torna-se desnecessária, uma vez que cada um vigiará a si mesmo meticulosamente, seguindo a mesma lógica do panóptico. O cuidado de si na Modernidade é, então, o cuidado com o próprio desejo, a vigilância sobre si mesmo para afirmar-se enquanto normal, tomando distância das práticas classificadas como anormalidades. O poder disciplinar funciona, em síntese, pelo seguinte princípio:

De início, dá atenção às diferenças visíveis e mensuráveis de comportamento. A seguir, hierarquiza as diferenças segundo a polaridade entre normal e anormal, atribuindo identidade aos anormais segundo o pendor que os conecta mais ou menos fortemente aos desvios de comportamento. Por fim, produz em todos a experiência da culpa pela inquietação contínua com a normalidade de seus atos e desejos. (VAZ, 2002, p. 16)

Cabe ressaltar que, neste regime, predomina nos sujeitos o sentimento de culpa. É na apreensão dos discursos e das verdades correntes que os indivíduos modificarão suas condutas de modo a afastarem-se da posição de anormalidade. O indivíduo acredita nas regras sociais enquanto descoberta de verdade e obedece-as a todo e qualquer momento (VAZ, 2014, p. 37). Ao passo que o regime da vergonha se baseava numa relação de exterioridade, isto é, bastava esconder os atos, neste regime marcado pela culpa a interiorização da moral não permite que se fuja ou esconda o desejo de si mesmo. Por acreditar na verdade, o indivíduo se concebe como doente e, portanto, como alguém que precisa ser salvo. Não há necessidade mais de vigilância, porque o indivíduo se vigia na tentativa de não deixar escapar suas ações às normas, moralmente positivas. “Ao se esforçar por ser normal através da dominação dos impulsos do seu corpo, acreditava exercer sua autonomia na constituição de si como normal, embora estivesse, concretamente, limitando suas possibilidades de ser e agir” (*Ibidem*, p. 38).

Assim, é desta forma, através de discursos e, portanto, de verdades que circulavam na cultura, que o poder agia sobre os indivíduos na Modernidade: não numa atitude de coação, mas de promessa de cuidado e de salvação àqueles que preenchem a figura da anormalidade. Sob a luz da moral moderna, num propósito de se distanciarem das práticas desviantes para então se afirmarem como normais, cada um olha para si tendo como objeto de cuidado a sexualidade e se constituem enquanto sujeitos nesta mesma dinâmica.

1.1.2. As formas de consciência de si e a constituição de si como sujeito moral

Se a sexualidade era objeto de cuidado durante a Modernidade, Foucault propõe olhar para o passado para observar, nos gregos, como era dada essa relação com as práticas sexuais e em que nível elas eram problematizadas. Um olhar para a Antiguidade permitiria entender o surgimento de uma hermenêutica de si a partir de uma investigação sobre o desejo e a atenção para si mesmo durante a Modernidade. Em suma:

Analisar as práticas pelas quais os indivíduos foram levados a prestar atenção a eles próprios, a se decifrar, a se reconhecer e se confessar como sujeitos de desejo, estabelecendo de si para consigo uma certa relação que lhes permite descobrir, no desejo, a verdade de seu ser. (FOUCAULT, 2014a, p. 10)

Assim, de modo a questionar a subjetividade característica da moral moderna, em que a sexualidade era o objeto a ser cuidado, classificado e vigiado, Foucault repensa a constituição do sujeito moderno por uma análise da cultura grega e greco-latina. O conceito de estética da existência que o autor propõe é crucial para entender que outro tipo de relação dos indivíduos com as práticas sexuais poderiam ser estabelecidas.

Na lógica da estética da existência, o olhar para si não carregava consigo a obrigação de o sujeito encontrar uma verdade. Não vislumbra também decifrar a si próprio a partir dessa verdade como acontece na hermenêutica. Na estética da existência, há, sim, um olhar para si mesmo, bem como uma ação de modificação sobre si. No entanto, a diferença a se marcar é que essa transformação de si se dá de modo em que há regras de conduta, mas se estabelecem por práticas refletidas e voluntárias para que cada um modifique o seu ser singular e faça “de sua vida uma obra que seja portadora de certos valores estéticos e responda a certos critérios de estilo” (*Ibidem*, p. 16). Não há, portanto, norma e moralização sobre as práticas sexuais a serem empreendidas por cada um com o auxílio de diretores de consciência. Ainda que houvesse formas de direção de consciência nos gregos, a relação era de reciprocidade entre diretor e dirigido; mais ainda, o saber do diretor não se traduzia como uma verdade oculta, isto é, ela não prescindia o saber do próprio indivíduo (VAZ, 1997, p. 161).

Segundo Foucault, as práticas morais na Antiguidade grega ou greco-romanas estariam muito mais ligadas às práticas de si e ao exercício da *askesis*. As regras austeras, de acordo com o filósofo, teriam sido retomadas pela moral moderna, transpostas e “reaclimatadas” na moral cristã de renúncia a si ou mesmo por uma obrigação com os outros, uma moral moderna marcada pelo não-egoísmo. (FOUCAULT, 2010, p. 14).

A diferença do que se praticava na Antiguidade é a de que, até então, não se trataria de se descrever e estabelecer regras fixas de condutas com aquilo que seria certo ou errado.

Mesmo se a necessidade de respeitar a lei e os costumes [...] é frequentemente sublinhada o importante está menos no conteúdo da lei e nas suas condições de aplicação do que na atitude que faz com que elas sejam respeitadas. A ênfase é colocada na relação consigo que permite não se deixar levar pelos apetites e pelos prazeres, que permite ter, em relação a eles, domínio e superioridade, manter seus

sentidos num estado de tranquilidade, permanecer livre de qualquer escravidão interna das paixões e atingir um modo de ser que pode ser definido pelo pleno gozo de si ou pela soberania de si sobre si mesmo. (FOUCAULT, 2014a, p. 38)

No caso do sexo, na Antiguidade, a questão do desejo e da prática sexual era percebida com naturalidade, ainda que houvesse recomendações de conduta. Tratavam-se, entretanto, de *recomendações*. “A sexualidade era livre, se expressava sem dificuldades e efetivamente se desenvolvia, sustentava em todo caso um discurso na forma de arte erótica” (FOUCAULT, 2014c, p. 61). A diferença que marca o tipo de olhar para o sexo que se dava na Antiguidade e na Modernidade está, portanto, na classificação do ato, na moralização das práticas, nas divisões dos indivíduos entre si e em si mesmos, na tentativa de normalizar aqueles que apresentassem qualquer tipo de sinal de patologia em seus desejos.

Da mesma forma, enquanto na Modernidade o exame de consciência se fazia para aplicar uma verdade universal, dando sentido ao sofrimento presente a partir de uma explicação de falha moral passada, na Antiguidade o exame de consciência era exercido para que os indivíduos se aprimorassem, se dominassem, tornando-se melhores, livres e hábeis a governar os outros sem que se perdessem dentro da própria posição de poder. As práticas de si e o exame de consciência, nesse contexto, não buscavam “fixar uma culpabilidade ou estimular um sentimento de remorso, mas sim [...] reforçar, a partir da constatação lembrada e refletida de um fracasso, o equipamento racional que assegura uma conduta sábia” (FOUCAULT, 2014b, p. 80).

Na Antiguidade, portanto, a relação com a verdade não estava numa assimilação de uma verdade exterior que tornasse possível decifrar os próprios atos e desejos, como acontecia na Modernidade, em que cada indivíduo acionava o saber do diretor de consciência para decifrar a si mesmo. O pensamento sobre si na Antiguidade não era, portanto “instância judicativa, hermenêutica e dotada de virtualidades terapêuticas ou etiológicas” (VAZ, 1997, p. 178). Sua prática, enfim, levava à singularização, à realização de cada um e à liberdade. Cabe lembrar que a virtualidade apontada nesta passagem diz respeito à projeção da figura do anormal e do patológico pelo poder moderno no real, bem como a promessa de salvação e de cura que este poder fornecia. Em suma, na Modernidade “a sujeição não tomará a forma de um *savoir-faire* mas de um reconhecimento da lei e de uma obediência da autoridade pastoral” (*Ibidem*, p. 182). No caso dos gregos, a liberdade não estaria no exterior, na lei, na religião ou na cidade, mas na arte de si mesmo a ser praticada por cada um (FOUCAULT, 2010, p. 402).

Ao contrário, o efeito da forma de cuidado que se perpetua na subjetividade moderna seria a homogeneização dos indivíduos, em que a verdade se traduziria pelo universal e pela obrigação da regra. O sujeito emerge na medida em que, para adequar-se à norma, precisa examinar e controlar seus impulsos sob a ameaça imoralidade de seu desejo e, portanto, da classificação de anormalidade. “Sob outro ângulo, se a análise está centrada na prática da divisão entre homens ‘bons’ e ‘maus’, existir sujeito seria artifício do poder” (VAZ, 1997, p. 130). A ação desse poder se dá, enfim, pelos enunciados, fazendo com que a relação consigo entre “nas relações de poder, nas relações de saber” (DELEUZE, 2013b, p. 110)

Na Antiguidade, pensar sobre si mesmo e sobre o que se havia sido feito no passado não implicaria numa análise de si por aquilo que se desejou, uma vez que o passado não poderia fornecer qualquer tipo de explicação pelo que se passava no presente. Assim, o exame de consciência e as práticas de registro sobre o passado neste contexto proporcionavam outro tipo de experiência: a de aprender pelo que se viveu, a partir das experiências próprias e alheias, tornando-se mais sábio e mais realizado em si mesmo, num “aperfeiçoamento da alma” (FOUCAULT, 2014b).

A partir desse resgate das práticas de si na Antiguidade, compreendendo como o sujeito se constitui no período moderno, Foucault sugere, então, que a constituição do sujeito moral vislumbra quatro esferas. São elas:

(1) “O que?” – A *substância ética*, isto é, a parte de si a ser trabalhada: qual a questão de si deve ser trabalhada para que o indivíduo estabeleça determinada conduta para se constituir enquanto sujeito moral;

(2) “Por que?” – *Modo de sujeição*, que se traduz pela razão a que o sujeito se propõe a viver a regra e qual sua relação com ela;

(3) “Como?” – *Formas de elaboração do trabalho ético*, ou seja, o trabalho feito para se ajustar à regra e a transformar-se em sujeito moral;

(4) “Para que?” – *Teleologia do sujeito moral*, que se configura por qual o modo de ser que se busca ao se assimilar as regras, uma vez que “a ação não é moral em si mesma”, mas está inserida em um contexto e visa à realização de uma conduta característica do sujeito moral.

Enfim, há de se notar uma mudança na substância ética na contemporaneidade, uma vez que a liberação sexual e as práticas sexuais desvinculadas da obrigação de procriação permitem uma nova relação com o desejo. Certamente, não cabe pensar a sexualidade mais como foco central de autovigilância e como norte das condutas

moralmente valorizadas na nossa cultura. E se, “quando a substância muda todas as outras devem se rearranjar” (VAZ, 1997, p. 148), cabe pensar que tipo de cuidado vem se desenhando na cultura ocidental contemporânea.

1.2. Do Estado-providência ao gerenciamento de si neoliberal

A este poder que cuida e que promete salvação, característico da Modernidade, Foucault atribui a designação de pastorado – ou poder pastoral. A figura do pastor ocupa, sobretudo, a posição de diretor de consciência, isto é, sua função é a de fornecer ao seu rebanho o caminho para a redenção. Evidentemente, o poder de que Foucault fala em suas ideias não se traduz necessariamente por um tipo de autoridade religiosa. No entanto, notar a inspiração nas técnicas cristãs é indispensável para compreender seu pensamento.

O autor atribui ao Cristianismo a função não de introduzir novos ideais morais, com proibições relacionadas ao sexo, como vimos, mas principalmente a função de fornecer técnicas para impor essa moral moderna. Isso porque não se trata de um tipo de poder tradicional, daquela forma que reprime, coage e intimida; trata-se de um poder que ajuda, que se sacrifica em nome daqueles que são guiados e que cuida de seu rebanho. “Não é um poder triunfante, mas um poder benfazejo” (FOUCAULT, 2014c, p. 65).

Esse poder é o que chamarei [...] de pastorado, ou seja, a existência dentro da sociedade de uma categoria de indivíduos totalmente específicos e singulares, que não se definiam inteiramente por seu status, sua profissão nem por sua qualificação individual, intelectual ou moral, mas indivíduos que desempenhavam, na sociedade cristã, o papel de condutores, de pastores, em relação aos outros indivíduos que são como ovelhas ou o seu rebanho. (*Ibidem*, p. 64)

Segundo o filósofo, a Modernidade foi marcada por este tipo de poder. No entanto, o que o argumento foucaultiano sugere é uma nova forma de poder pastoral durante a Modernidade: um tipo de poder que já não mais se centra nas instituições cristãs, mas que, na verdade, “ampliou-se subitamente por todo corpo social; encontrou apoio numa multiplicidade de instituições” (FOUCAULT, 1995, p. 238). Em suma, a laicização do poder pastoral. Este poder pastoral moderno, enfim, se exerce na medida em que estabelece um “mecanismo de saber, de saber dos indivíduos, mas também de

saber dos indivíduos sobre eles próprios e em relação a eles próprios” (FOUCAULT, 2014c, p. 70). Essa forma de poder pastoral já não promete a salvação divina, mas assegura aos indivíduos a salvação neste mundo, isto significando saúde, bem-estar, segurança, providos pelas instituições disciplinares corretivas e seus diretores de consciência.

Em uma de suas análises sobre as relações de poder e os modos pelos quais ele se exerce, Foucault (2015a, p. 298) utiliza a progressão do desenvolvimento da medicina no século XIX, dado a partir da problematização da saúde no século XVIII, como objeto de análise para entender “o surgimento da saúde e do bem-estar físico da população em geral como um dos objetivos essenciais do poder político” (*Ibidem*, p. 301).

Os diversos aparelhos de poder devem se encarregar dos “corpos” não simplesmente para exigir deles o serviço do sangue ou para protegê-los contra os inimigos, não simplesmente para assegurar os castigos ou extorquir as rendas, mas para *ajudá-los* a garantir saúde. (*Ibidem*, p. 301, grifo meu)

Essa atenção que a saúde ganha no século XVIII está diretamente ligada à percepção do corpo como força produtiva na consolidação da sociedade disciplinar no capitalismo de produção, uma vez que “tratava-se de produzir um corpo dócil, eficaz economicamente e submisso politicamente” (VAZ, 1998, p. 7). Nesta configuração, o médico assume um papel crucial como “o grande conselheiro e o grande perito, se não na arte de governar, pelo menos na de observar, corrigir, melhorar o ‘corpo’ social” (FOUCAULT, 2015a, p. 310).

Segundo Deleuze (2013a, p. 224), após o fim da Segunda Guerra Mundial (1939-1945), houve uma crise das disciplinas e de seus meios de confinamento, sendo essas substituídas com a ascensão das sociedades de controle. Nesta dinâmica, as instituições disciplinares “tendem a se confundir por interpenetração” ao passo que surge “um espaço homogêneo e aberto, sem limite visível” (VAZ, 2006, p. 58). Há, aí, a passagem da quitação aparente das disciplinas para a moratória ilimitada das sociedades de controle (DELEUZE, 2013a, p. 226). Enquanto no regime disciplinar o cuidado se dava numa instituição fechada, na lógica do controle todo e qualquer comportamento precisa de atenção: não há apenas o doente, surge a figura do doente virtual. Do ponto de vista médico-científico, portanto, o controle se evidencia sob a forma do risco.

O conceito de risco na saúde ganha relevância quando, com o avanço do domínio sobre as doenças infecciosas, a expectativa de vida aumenta, e a atenção se volta às doenças crônico-degenerativas (VAZ, 2002, p. 22). O fator de risco trabalha, deste modo, com a probabilidade da doença, com “um intervalo temporal longo entre exposição ao fator e aparecimento do sintoma” (VAZ, 2010, p. 144). Já não há mais somente aqueles que estão doentes por um período de tempo específico, todos são agora doentes virtuais. A alimentação já não tem mais distinção da comida de hospital à da cotidiana, o objetivo passa a ser “alimentar-se com prazer cuidando da saúde e da forma do corpo” (VAZ, 1998, p. 17). O indivíduo passa a agir num misto de impasse e impotência: é preciso ter prazer, mas é preciso ponderá-lo caso expresse alguma forma de risco para o futuro; é o prazer momentâneo em contraposição à possibilidade do prazer da recompensa de uma vida mais longa.

Assim, no contexto atual, com a primazia do bem-estar e da boa saúde sob a atenção dos indivíduos, veem-se comportamentos fundamentados pela emergência do risco nos discursos correntes nos meios de comunicação, nos quais se celebra a possibilidade de cura de boa parte das doenças e a prevenção daquelas que poderiam surpreender a vitalidade ou mesmo pôr em xeque uma gama de prazeres disponíveis a um corpo jovem. Simultaneamente à maior eficácia na cura e na prevenção de doenças há o crescimento no número de pessoas que precisam de cuidado crônico: na medida em que todos são virtualmente doentes, a ideia de medicalização acaba por preencher o cotidiano dos indivíduos:

A eliminação das distinções entre são e enfermo, corpo normal e anormal, da relação entre a vida e a morte numa sociedade medicalizada de ponta a ponta; o afrouxamento de coerções e disciplinas herdadas do passado, a legitimidade outorgada ao prazer e, ao mesmo tempo, a emergência de novas formas e de poderes novos, biológicos e também políticos; a saúde que agora se tornou um direito e a ansiedade face ao risco, a procura do bem-estar individual. (COURTINE, 2011, p. 11)

A noção de medicalização se expandiu de tal modo que o cuidado não se apresenta apenas nas doenças orgânicas. Além do fato de a saúde extrapolar a esfera biológica, englobando também a psicológica e o social, segundo apontou Fox (1977), aquilo que era considerado pecado ou crime, hoje é tratado como doença. Na cultura terapêutica, “a saúde tornou-se uma maneira codificada de se referir a um estado de

coisas individual, social ou cosmicamente ideal” (*Ibidem*, p. 15) ²². A centralidade do bem-estar e a adesão à ideia de que a saúde é algo de um direito universal fica especialmente evidente quando se pensa no Brasil, com a existência do SUS (Sistema Único de Saúde), um sistema que, em tese, funcionaria para que a saúde fosse de acesso a todos.

As transformações apresentadas na relação do sujeito com o corpo e com a própria saúde nesta passagem das sociedades disciplinares às de controle torna evidente que “mudaram as técnicas de poder, mudou o sentido da vida que nossa cultura nos propõe, mudou o sujeito” (VAZ, 1998, p. 10). A medicina, associada à instituição do hospital na disciplina, hoje se faz presente na propagação de farmácias nas ruas, academias de ginástica, na televisão, na internet, nos jornais e revistas, nos supermercados e permeia os mais diversos aspectos da nossa cultura.

Consideradas as mudanças aqui analisadas de forma breve, percebe-se que a história do corpo se trata, na verdade, de um processo de mutações históricas nas quais se constituiu a relação do sujeito contemporâneo com o próprio corpo (COURTINE, 2011, p. 11). Parte das transformações a que se refere Courtine diz respeito a como esse cuidado se relaciona à coletividade até a Modernidade, passando a se inscrever num regime individualista na lógica do controle em seguida. Na perspectiva moderna, gerir a saúde se dava em nome do bem da sociedade e do coletivo. Como Denise Sant’Anna resumiu:

Em geral, os corpos não eram vistos como exclusividades individuais. Costumavam servir como instrumento de gestão da vida coletiva, pertencentes a uma comunidade, ficando, assim, dependentes da aprovação desta. E isso ocorria tanto na doença como na saúde, em nome do bem e do mal. (SANT’ANNA, 2014, p. 842)

O papel da sociedade no empreendimento dos corpos, especialmente nos corpos das mulheres, também é representada nos relatos de diários das adolescentes americanas trazidos por Joan Brumberg. Ainda que houvesse alguma atenção a certos aspectos da aparência entre as meninas do século XIX, essa vaidade era socialmente desvalorizada, já que fazer bem ao outro e estar a serviço da comunidade eram ações muito mais louváveis do que meramente demonstrar interesse por si mesmo:

²² Tradução minha: “health become a coded way of referring to an individually, socially, or cosmically ideal state”.

Muitos pais tentaram limitar os interesses de suas filhas em coisas superficiais, como penteados, vestidos, ou o tamanho de suas cinturas, porque o caráter era considerado mais importante que a beleza pelos pais e pela comunidade. E o caráter era construído na atenção ao autocontrole, no serviço ao outro, e na crença em Deus – não na atenção a si mesmo, um projeto de corpo altamente individualista. (BRUMBERG, 1997, p. xx)²³

Paulatinamente superado este momento para a chegada do cuidado individualizado, o fato de cada vez mais pessoas se preocuparem com o embelezamento não se deveu apenas a uma nova lógica de consumo, influenciada também pelas produções cinematográficas e pela publicidade. Ory atribui, por exemplo, à técnica, parte da função desse cuidado individualizado, que vislumbra mais do que um estado de boa saúde, mas visa ao belo. Segundo ele, a popularização de dispositivos ordinários na vida privada, como o espelho e a balança, teria sido um acelerador a essa autorização da atenção a si mesmo (ORY, 2011, p. 168). Vigarello (2006, p. 181) complementa, quando diz que isso se uniu a “uma ruptura que diz respeito à identidade. [...] A ‘grande sociedade’ não diz mais ao indivíduo aquilo que ele deve ser”, o que nos leva a refletir sobre como identidade e corpo são indissociáveis.

1.3. Aparência e estilo de vida como lugares de identidade

Vigarello lembra a influência do contexto histórico na determinação dos ideais estéticos. Segundo o autor, a chegada das férias remuneradas, por exemplo, teve um papel fundamental para a relação dos indivíduos com seus corpos, porque elas “fabricariam a estética, formulando conselhos dirigidos doravante à ‘maquiagem para o ar livre’, ao ‘sol curandeiro’, à depilação ‘para ter pernas e pés perfeitos’” (VIGARELLO, 2006, p. 148). O autor também complementa o raciocínio com a constatação de que a exposição maior dos corpos evoca imagens de vigor e magreza, colocando o corpo feminino, pela primeira vez, como a “manifestação ‘fisiológica’ da ‘atividade’: músculo visível, ‘elástico, ‘exercitado’, propriedade até então exclusiva do homem” (*Ibidem*, 2006, p. 150).

²³ Tradução minha: “Many parents tried to limit their daughters’ interest in superficial things, such as hairdos, dresses, or the side of their waists, because character was considered more important than beauty by both parents and the community. And character was built on attention to self-control, service to others, and belief in God – not on attention to one’s own, highly individualistic body project.”

Denise Bernuzzi de Sant’Anna também sugere como fator decisivo para a concepção estética do corpo atual o aperfeiçoamento da cirurgia plástica e sua associação à felicidade, bem como ao domínio da estética da velhice concomitantemente ao aumento significativo da expectativa de vida. A vida contemporânea das cidades, movida por imagens – de fotografias, espelhos, publicidade, televisão e, atualmente, de sites de redes sociais –, dá uma “densidade inusitada ao próprio corpo, o que estimulou o desejo de transformar todas as suas partes em imagens fotogênicas, das vaginas às arcadas dentárias” (2014, p. 2894).

O corpo, no fim, passou a ser uma forma de se expressar e de se relacionar com o mundo. A felicidade contemporânea parece se apoiar, cada vez mais, nessa esperança do controle da vida e da imagem corporal, porque o corpo é um capital físico, simbólico, econômico e social (GOLDENBERG, 2010, p. 9) que garante status aos que conquistaram um corpo belo e autêntico: a beleza como mérito pessoal.

Ao que parece, esses sujeitos contemporâneos acreditam, sobretudo, no valor da imagem que eles projetam nos espelhos e nos olhares alheios, uma imagem que – cada vez mais, e seguindo as transformações históricas que vêm afetando a subjetividade – considera-se de ser capaz de revelar o que se é. (SIBILIA, 2010, p. 205)

Cria-se, a partir dessas observações, a possibilidade de se pensar numa reflexão sobre um paradoxo entre corpo e sujeito, individualidade e coletividade. Por um lado, vê-se o corpo cada vez mais individualizado: os investimentos para a satisfação pessoal e para a elevação da autoestima, a necessidade de sentir o máximo de prazer e de se ter uma vida longa, a força que o cuidado com a beleza e com a saúde ganham nesse corpo que é supostamente livre. Por outro lado, nesse mesmo corpo, se nota a atenção à imagem e ao papel da alteridade na exposição de si mesmo. Em suma, o corpo de fato não é modificado em prol da comunidade, mas o cuidado com a aparência e com a performance também está diretamente relacionado à exposição ao olhar alheio, presencial ou virtualmente. Como constatou o sociólogo e antropólogo Anthony Synnott: “O corpo é símbolo do *self*, mas também da sociedade; é algo que temos, e também o que somos; é ao mesmo tempo sujeito e objeto; é individual e pessoal. [...] É também uma criação individual [...] e um produto cultural” (1993, p. 4).

O corpo é, então, expressão de quem se é porque “a interioridade do sujeito é um constante esforço de exterioridade” (LE BRETON, 2013, p. 29). Como Giddens apontou, o corpo “é um sistema de ação, um modo de práxis, e sua imersão prática nas

interações da vida cotidiana é uma parte essencial da manutenção de um sentido coerente de auto-identidade” (2002, p. 95).

O consumo imbricado nesta lógica mostra como a cultura contemporânea se escora em elementos fragmentados para a construção da identidade. Benilton Bezerra Junior afirma como a partir da Modernidade, em decorrência do enfraquecimento das tradições de nascimento como marcadores identitários, os indivíduos passaram a assumir de maneira pessoal outras formas de afirmação de si no mundo. Ele pontua que haveria três estratégias para se estabelecer uma identidade: (1) *ad hoc*, que seria um “zapping subjetivo”, ou seja, o alinhamento fluido a diversas ideias, identidades, posicionamentos éticos; (2) o apelo aos objetos como estabilizadores da vida, o que entra evidentemente na lógica de consumo; e (3) uma subjetividade somática, em que

As primeiras identidades são fundadas em predicados e atributos corporais, cuja visibilidade e valorização social concede ao indivíduo um passaporte para o reconhecimento de que necessita, estabelecendo, com isso, um ponto de partida para o estabelecimento de práticas e relacionamentos sociais. [...] Ela compõe uma forma de sociabilidade apolítica pautada em interesses privados. (BEZERRA JUNIOR, 2009, p. 44)

A relação dos indivíduos com os corpos explicita, ao menos, o acionamento de duas últimas estratégias propostas pelo autor, pelo menos. Isso porque a exposição do corpo é ainda embalada pela cultura de consumo. Colocar o gerenciamento do corpo como algo que é parte do consumo se torna problemático na medida em que as imagens que circulam nesta cultura apresentam uma ideia de facilidade, de conforto e de bem-estar que, uma vez privilégio de uma elite, parece estar ao alcance de todos (FEATHERSTONE, 1991, p. 176).

O cuidado de si surge modificado e se evidencia como uma série de práticas que buscam a otimização da experiência corporal e a busca por prazer (BEZERRA JUNIOR, 2009, p. 44). O cuidado de si parece, sobretudo, estar diretamente relacionado à adoção de práticas de consumo que permitem que cada indivíduo assuma determinados estilos de vida.

Na definição de Livia Barbosa e Colin Campbell, o consumo também participaria “como produtor de sentido e de identidades [...]; uma estratégia utilizada no cotidiano [...] para definir diversas situações em termos de direitos, estilo de vida e identidades” (2006, p. 26). Determinar a identidade a partir do consumo e do estabelecimento de um estilo de vida específico caminham em uma só direção, porque o

estilo de vida é revelado pela “escolha de certas mercadorias e certos padrões de consumo e na articulação desses recursos culturais como modo de expressão pessoal” (FREIRE FILHO, 2003, p. 73).

O ponto em que Bezerra Junior, Freire Filho e Giddens concordam é o de que a adesão a um estilo de vida seria um modo de organização do sujeito diante das mudanças ocorridas a partir da Modernidade. Isso significaria “segurança ontológica”, um termo que Giddens compara a “colocar entre parênteses” as outras incontáveis opções de modos de ser e consumir no mundo. Deste modo seria possível firmar, enfim, uma “fantasia de dominação” (GIDDENS, 2002, p. 179), reduzindo a ansiedade causada por ser obrigado a escolher: “não há escolha senão escolher” (*Ibidem*, p. 79), um “imperativo tirânico e paradoxal: seja livre!” (BEZERRA JUNIOR, 2009, p. 40).

Em suma, aderindo a uma postura de cuidado de modo a evocar uma identidade corporal, adota-se, também, uma série de práticas de consumo que garantem determinados estilos de vida. Cuidado, corpo e consumo se amalgamam e fazem desta prática corporal e social um eixo identitário e a garantia de status àqueles que, dentro deste contexto, foram bem-sucedidos no empreendimento de si mesmos.

1.4. Corpo, moral e identidade: a teleologia do sujeito moral no contemporâneo

Com a liberação sexual ocorrida no século XX, certamente é possível dizer que a sexualidade não é mais objeto de cuidado, de autovigilância e de aplicação de norma moral. Há atenção sobre ela, mas não se trata de uma perspectiva de cuidado em que se busca correção ou que faça com que o indivíduo repense sua conduta a partir de uma universalidade.

Enfim, é preciso pensar sobre como há uma reconfiguração na forma de constituição do sujeito moral. Ao que parece, o cuidado de si parece ter se redesenhado de tal maneira que o olhar para si mesmo não se fundamenta por uma atividade puramente de introspecção, mas se apoia numa série de aparatos técnicos, de objetos e de mercadorias. Seu objeto de cuidado, sem dúvida, é o corpo, em sua aparência e saúde. O corpo-máquina, o corpo que dá identidade e o corpo que consome são eixos centrais dessa relação entre os indivíduos e a cultura contemporânea.

No entanto, se aceita esse imperativo de cuidado com a aparência e com a saúde para quê? Qual a finalidade de se sujeitar a essa regra? Sem dúvida, com a mudança do

objeto de cuidado, modifica-se também aquilo que se objetiva na ação de assujeitamento. Anteriormente, por exemplo, a prática ascética não estava relacionada à identidade. Era feita, na verdade, em nome de um bem maior, de uma aspiração à divindade. Hoje, a ascese é aceita porque concede àqueles que a adotam um corpo e um status a ele atribuído. Pela ascese, se celebra a lógica do *no pain, no gain* – sem dor, sem ganhos. Abdicar do prazer hoje confere aos indivíduos um estilo de vida e uma identidade que se evidencia no próprio corpo.

Na prática do cuidado, é preciso afastar-se do risco de adoecer, mas permitir que o corpo mostre quem “se é”. Isto significa: um projeto de corpo não mais alinhado à força necessária para produção nem mesmo cuidado para a comunidade, mas uma aparência que atenda à economia do espetáculo das imagens, que leve os indivíduos à construção identitária via consumo ao mesmo tempo em que os mantém fiéis a seus próprios *selves*. Assim, articula-se moral, corpo e identidade, em que se procura, sobretudo, afirmar a si mesmo perante o mundo a partir da beleza e da saúde.

2. O DISCURSO PELA MAGREZA

Em maio de 2016, a revista *Exame* publicou uma matéria²⁴ sobre o mercado fitness no Brasil. Segundo a publicação, o país, com 32 mil academias de ginástica até então, só ficava atrás dos Estados Unidos nesse tipo de estabelecimento. No entanto, fica claro que não foi apenas no ramo das academias que houve essa expansão de mercado: movimento semelhante se vê em diversas outras franquias relacionadas ao cuidado com a saúde, como restaurantes e lanchonetes do segmento. Segundo a matéria, o setor representava 8% das franquias no país, superando os 3% registrados em 2013. Em 2011, cinco anos antes, a *Exame* já havia veiculado outra notícia, com dados do mesmo instituto, que afirmava que o número de academias no Brasil havia dobrado entre os anos de 2007 e 2010²⁵, chegando a pouco mais de 15 mil estabelecimentos até então. Isso reitera que a relevância do cuidado com a aparência e com a boa saúde se expandiu a tal ponto que a “paisagem urbana das grandes cidades foi transformada pela multiplicação de academias, lojas de produtos naturais, farmácias, hospitais, prédios de empresas dedicadas a testes diagnósticos ou especializados em consultórios médicos” (VAZ; PORTUGAL, 2012, p. 43). Nos últimos anos, vale atentar também para a proliferação dos aplicativos de saúde, nos quais passos e calorias são minuciosamente quantificados.

Os dados expostos pela revista também exemplificam como a questão do corpo, seja por preocupação com a saúde ou por estética, está inserida em um movimento que de certa forma ainda se desenha – em números práticos e no cotidiano das pessoas. Da mesma maneira com que se observa esse aumento no número de estabelecimentos, novas fontes de informação são percebidas neste contexto. Com a expansão do acesso a dispositivos eletrônicos e com o alcance nos sites de redes sociais, a internet tornou-se um canal por onde se busca e compartilha, mas onde também se produz informação. As influenciadoras digitais aparecem, então, neste cenário, como figuras marcantes do contemporâneo que compartilham conhecimento adquirido a partir de suas próprias experiências. As possibilidades de cuidado e de verdades sobre o cuidado atingiram nosso cotidiano na transformação da paisagem urbana, mas também irrompem agora

²⁴ “Brasil já é um dos maiores mercados fitness do mundo”. Disponível em: <http://exame.abril.com.br/revista-exame/brasil-ja-e-um-dos-maiores-mercados-fitness-do-mundo/>. Acesso em 15 jan. 2017.

²⁵ “Número de academias dobra em três anos no Brasil”. Disponível em: <http://exame.abril.com.br/pme/numero-de-academias-dobra-em-tres-anos-no-brasil/>. Acesso em 15 jan. 2017.

pelas pequenas telas que brilham aos olhos dos milhões de usuários que participam dessas redes.

Há uma diversidade de perfis com dicas de emagrecimento, vida saudável e bem-estar: mulheres que eram gordas e emagreceram, mulheres que eram magras demais e queriam ganhar músculos, mulheres que sofriam de transtornos alimentares e encontraram na vida saudável a cura, mulheres idosas. Adriana Miranda, por exemplo, é uma musa fitness de 60 anos que diz estar “superando os sinais do tempo”²⁶. Há, além de Adriana, uma diversidade de outras personagens do ramo fitness nos sites de redes sociais. Gabriela Pugliesi é, talvez, o caso brasileiro mais notório disso.

Aos 32 anos, Gabriela é influenciadora digital desde 2013. Com formação acadêmica em desenho industrial, Gabriela despontou na internet logo após seu primeiro casamento. Em seu livro, ela conta que resolveu se dedicar a uma vida saudável logo após a lua de mel, em uma aposta para interromper a sequência de uma vida inteira sob o “efeito sanfona”. Segundo ela, tratava-se de um despretensioso projeto no qual ela compartilhava dicas no Instagram e fazia publicações mais extensas em seu blog, até então chamado *Tips4Life*. Com a crescente onda fitness e com a popularização do Instagram, Gabriela tornou-se celebridade e empresa. Hoje, além de seus milhões de seguidores em diversas plataformas, ela tem ainda dois livros publicados, uma marca de roupas de ginástica, uma rede de restaurantes de tapioca e alguns estúdios de spinning em São Paulo e no Rio de Janeiro. É, ainda, capa de revistas femininas com alguma frequência e garota propaganda de diversas empresas.

Com a altíssima repercussão de tudo o que publica, ela surge nesta pesquisa como um sintoma de um tipo de moral presente na nossa sociedade, que preza pela magreza, pela boa forma, pela atenção ao cuidado com a aparência e com a saúde do corpo. Um sintoma, sobretudo, de uma cultura que sem dúvida celebra as narrativas de si no espaço público. A experiência daquele que viveu o que conta parece ter se tornado fundamental para tornar uma abordagem relevante, dando uma nova dinâmica aos regimes de verdade.

É a partir, então, da experiência que Gabriela Pugliesi conta ter vivido que nos debruçaremos neste momento do trabalho para pensar a moral contemporânea na qual estamos inseridos. Se o corpo é objeto de atenção e, como vimos no capítulo anterior, de cuidado, neste capítulo nos dedicaremos a investigar os conteúdos produzidos por

²⁶ Instagram Adriana Miranda. Disponível em: <https://www.instagram.com/adrianammiranda/>. Acesso em 20 jan. 2018.

ela. Na análise, observaremos, apoiados pelos traços revelados por seu discurso, de que modo se estruturam essas narrativas autobiográficas que defendem o cuidado com a aparência pelo viés da força de vontade e que enaltecem transformação do corpo para uma adequação ao ideal de magreza contemporâneo ocidental.

2.1. Força de vontade como alternativa para superação do sofrimento

Em seu primeiro livro, Gabriela conta sua trajetória e relembra algumas situações que marcaram sua infância:

Aos oito anos comecei a engordar e logo vieram as piadinhas. Ficava mal quando me chamavam por apelidos pejorativos como baleia, mas disfarçava e usava a comida cada vez mais como compensação. [...] Era preguiçosa demais, não queria dar um passo nem pra trocar o canal da TV quando o controle remoto tinha sumido! [...] Quando passava as férias em Salvador, todo mundo me vigiava. Enquanto minhas primas comiam de tudo, os adultos praticamente tiravam o doce da minha boca. Algumas lembranças ficaram gravadas na minha memória e doem até hoje. [...] Havia muita pressão em cima de mim. Eu era sempre “o” assunto: “Como a Gabi está gorda!” ou “Ela vai explodir!” eram os comentários mais comuns. Fingia que tudo estava bem. Até que, aos 10 anos, fiz minha primeira comunhão. Eu era o estereótipo da menina gordinha. Nunca vou me esquecer. [...] As crianças entravam em duplas, e eu fiz par com o menino mais gordo da turma. Fomos os últimos a entrar. Hoje dou risada, mas era de chorar – imagine o quanto zoaram a gente. Minha mãe, no altar, chorava – mas não de emoção, como ela me confessou depois [...]. Ela sofria por eu estar daquele jeito, mas nada que falasse me fazia mudar de vida. (PUGLIESI, 2014, p. 13-14)

Além desse relato repleto de detalhes, a fala de Gabriela evidentemente vem acompanhada de fotos no livro:

Figura 03 - Gabriela Pugliesi quando criança



Fonte: PUGLIESI, 2014, p. 13.

Figura 04 - Gabriela Pugliesi quando criança



Fonte: PUGLIESI, 2014, p. 14.

Apesar deste relato e destas fotos estarem no livro da blogueira, encontraremos conteúdo muito semelhante se acompanharmos os testemunhos dados por ela em seus perfis em sites de redes sociais. Neles, Gabriela por vezes rememora sua infância

afirmando que “era uma criança gulosa pra caramba, gorducha. Comia tudo, era desesperada por hambúguer”²⁷.

Ainda que o conteúdo produzido por ela seja marcado pela transformação do próprio corpo e pela ideia de adequação a uma forma física hegemônica, é fundamental ter em vista que, ao relatar suas experiências passadas, é sempre evocada uma dimensão de sofrimento em sua narrativa. Assim como no trecho do livro, em seu canal no YouTube ela também fala sobre os apelidos pejorativos pelos quais era chamada e utiliza fotografias para comprovar seu sobrepeso na infância:

Eu já falei várias vezes que eu fui bem gorduchinha dos nove aos onze anos. [...] E lógico que me chamavam de gorda, baleia, saco de areia, mas eu nunca liguei. Eu queria mostrar pra vocês a minha fase bochechuda e gorducha. Aí pra vocês verem que eu não to mentindo e que tudo na vida tem jeito.²⁸

Figura 05 - Frame do vídeo em que Gabriela mostra foto de sua infância



Fonte: “Histórias de infância com a minha irmã”. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=bIvOpjXsPQg>. Acesso em 20 ago. 2017.

²⁷ “Histórias de infância com a minha irmã”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=JVhqDtI9AwE&index=9&list=PLSrx4qkntGazKApIQHo_qPKcsgij9iLnL. Acesso em 20 ago. 2017.

²⁸ “Fotos antigas da Pugliesi e família”. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=bIvOpjXsPQg>. Acesso em 20 ago. 2017.

Ao dizer que “tudo na vida tem jeito”, Pugliesi já dá sinais sobre a forma pela qual lida com o sofrimento a que foi exposta na infância. Isso se comprova em outro vídeo – dessa vez numa entrevista com a mãe:

[Mãe] Você nunca tinha feito academia?

[Gabriela] Odiava, né?

[Mãe] Odiava! E era uma luta, porque eu sempre ia na pracinha. E eu falava “Gabi, vamos comigo”. E eu andava e ela andava com aquele passo de tartaruga. Eu olhava pra trás e ela estava assim, na maior tristeza do mundo.

[Gabriela] Eu era uma criança muito gulosa, comia de tudo, a vida inteira. Até uns 13, 14 anos. Sem consciência, sem noção, que a gente não tem quando é criança. E eu comia demais por alguma coisa, porque eu comia realmente compulsivamente tudo.

[Mãe] E eu insistia muito e ela topou caminhar comigo.

[Gabriela] Eu comecei a querer emagrecer, comecei a andar na pracinha muito cedo, porque academia era cara. E aí, pra eu não deixar de fazer exercício, eu ia na pracinha muito cedo. Nunca me esqueço: eu dava cinco voltas pra completar uma hora de caminhada.²⁹

Portanto, apesar da compulsão por comer, do bullying que sofreu na infância, do constrangimento que causou à família, do desânimo que sentia para se exercitar, Gabriela constantemente recorre à noção de *força de vontade* para explicar como deu a volta por cima, esqueceu o sofrimento do passado e adequou-se ao ideal de magreza para enfim se sentir bem: “a preguiça prejudica! A única coisa que faz vencer a preguiça é a força de vontade”³⁰. No entanto, de que se trata verdadeiramente a força de vontade a que ela se refere? Ao afirmar ter força de vontade, ela está de fato almejando a quê?

O conceito de força de vontade é trabalhado por Mariana Valverde, numa ampla discussão que abrange determinismo biológico e cultura para se trabalhar a questão do vício nos Alcoólicos Anônimos (AA) no livro *Diseases of the Will*. O trabalho de Valverde pontua a confusa relação dos pacientes que procuram ajuda médica: de um lado, a existência de um julgamento moral, que apontaria o vício do indivíduo como algo apenas da ordem das escolhas feitas por ele – ele se droga porque quer –; de outro, uma lógica que coloca em jogo apenas a possibilidade de haver fatores biológicos que os levariam aos vícios. De uma maneira ou de outra, “a maioria de nós espera que

²⁹ “Fui entrevistada pela minha mãe!”. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=nBx3NUxwil8&index=4&list=PLSrx4qkntGaxWHDHfv9s5XeGpZjkyGiG->. Acesso em 20 ago. 2017.

³⁰ “Respondendo comentários do canal!”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=p5klN8AB7gM&list=PLSrx4qkntGawUi_Jgb2gNf7vWg6bJS0Gf&index=46. Acesso em 27 ago. 2017.

flexibilizemos a vontade e lutemos contra qualquer escravidão interior que de outra forma seria o nosso destino” (VALVERDE, 1998, p. 16).³¹

Um dos aportes teóricos utilizados por Valverde para se pensar como funciona o vício nos Alcoólicos Anônimos é Eve Sedgwick, cujo argumento recorda que o uso de ópio era prática considerada normal e que, com o decorrer da história, passou a carregar consigo a figura do usuário enquanto viciado, tornando-se assim uma questão de ordem identitária – identidade esta atribuída pela autoridade médico-jurídica até então. Um dos argumentos centrais trabalhados por ela no artigo *Epidemics of the Will* gravita, deste modo, em torno de se pensar sobre como as definições relativas ao conceito de vício se alargaram durante o século XX bem como as identidades dos dependentes:

À gradual extensão da atribuição de dependência a uma maior variedade de “drogas” nos primeiros dois terços do século XX adicionou-se surpreendentemente uma série de desenvolvimentos recentes: em particular, o desenvolvimento que agora traz bem explicitamente não só qualquer forma de ingestão de substâncias, mas qualquer forma de comportamento humano para a órbita de potenciais atribuições de dependência. [...] Se a ideia de vício pode incluir a ingestão *ou* recusa *ou* ingestão intermitente controlada de dada substância, e se o conceito de “substância” se tornou tão elástico para desenhar uma fronteira entre o exotismo da “substância estranha” e a domesticidade de, digamos, “comida”, então o lugar do vício não pode ser a própria substância e dificilmente pode ser o corpo, mas deve ser uma abstração abrangente que rege as relações narrativas entre eles. (SEDGWICK, 1995, p. 582-583, grifos da autora)³²

O vício funcionaria, então, partindo do contexto. O que une aqueles que sofrem de alguma compulsão é o ímpeto de depositar/projetar em alguma substância ou comportamento algo que faltaria aos próprios sujeitos: consolo, descanso, beleza, energia. Mais pertinente ainda é notar como a experiência da compulsão foi vulgarizada, tendo sido incorporado ao dia-a-dia das pessoas o vocabulário relativo a ela, psicologizando experiências cotidianas e delimitando a busca por prazer dos indivíduos com a noção de força de vontade como alicerce. Na perspectiva proposta pelos

³¹ Tradução minha: “most of us do expect ourselves and others to flex the will and do battle against whatever inner slavery would otherwise be our destiny”.

³² Tradução minha: “To the gradual extension of addiction-attribution to a wider variety of ‘drugs’ over the first two thirds of the twentieth century there has been added the startling coda of several recent developments: in particular, the development that now quite explicitly brings not only every form of substance ingestion, but more simply every form of human behavior, into the orbit of potential addiction-attribution. [...] If addiction can include ingestion *or* refusal *or* controlled intermittent ingestion of a given substance, and if the concept of ‘substance’ has become too elastic to draw boundary between the exotism of the ‘foreign substance’ and the domesticity of, say, ‘food’, the the locus of addictiveness cannot be the substance itself and can scarcely even be the body itself, but must be some overarching abstraction that governs the narrative relations between them.”

conteúdos de autoajuda, qualquer forma de consumo de substâncias, ações ou sentimentos que levem ao prazer podem se tornar compulsivos na tentativa de preencher um “vazio existencial”, controlar ansiedades, compensar frustrações. Para exemplificar, esta constatação do blog “Entre todas as coisas” ilustra esse raciocínio:

Tem gente que tenta preencher esse vazio existencial com trabalho – manter-se ocupado por muito tempo é uma solução passageira para não pensar na vida. Gente que preenche com muito sexo, drogas, álcool e rock’n’roll. Gente que é viciada em viajar para nunca ter que lidar com o lugar-problema. Gente que não consegue suportar o fato de ficar sozinho consigo mesmo dentro de casa e foge para lugares abarrotados de gente para aliviar a sensação da própria companhia. Todos esses são modelos de fuga que beiram o extremismo, numa tentativa furtiva de preencher o vazio com coisas que dão prazer, mas que apresentam consequências perigosas no longo prazo e uso contínuo. As famosas compulsões. Até então, eu só estava familiarizado com compulsões leves – se bem que não dá pra dizer que se apaixonar facilmente é uma “compulsão leve”.³³

Seguindo esse princípio, em que mesmo se apaixonar ou viajar podem significar uma ameaça ao bem-estar, a livre escolha dita saudável pertenceria, segundo Sedgwick, àqueles que já têm estas características positivas em potencial, uma vez que esses indivíduos não têm necessidade de buscá-las externamente, nos alimentos, em quaisquer outras substâncias ou experiências.

Valverde dialoga com Sedgwick ao investigar a relação entre as escolhas, o consumo e o livre arbítrio. O questionamento das autoras propõe deslocar a noção de vício do nexos com substâncias como álcool e drogas exclusivamente, mas pensar como todo e qualquer aspecto relacionado ao consumo na nossa sociedade está suscetível ao uso abusivo, já que tudo depende apenas da vontade individual.

[...] desde os anos 1970 temos vivido uma “epidemia” da livre escolha: uma intensa valorização da liberdade individual, um imperativo inescapável de que “a ideia da livre escolha será propagada”. Refletindo sobre a proliferação dos grupos de recuperação baseados nos doze passos dos Alcoólicos Anônimos, Sedgwick notou que um grande número de pessoas se tornou ávidos consumidores de conselhos sobre como se prevenir ou curar o entorpecimento da livre escolha que nos aflige à medida que nos moldamos através do consumo – consumo não só de problemas líquidos e sólidos, como álcool e drogas, mas de todo tipo de

³³ Blog Entre Todas as Coisas – “Desconto ansiedade e frustração emocional em comida – e isso é horrível”. Disponível em: <http://entretodasacoisas.com.br/2017/08/30/desconto-ansiedade-e-frustracao-emocional-em-comida-e-isso-e-horrivel/>. Acesso em 02 set. 2017.

commodities, prazeres e comportamentos. (VALVERDE, 1998, p. 3-4).³⁴

Trazendo a discussão que Valverde e Sedgwick colocam para o estudo de caso proposto para este capítulo, é preciso ter em vista que: Gabriela Pugliesi expõe seu histórico de sobrepeso na infância, revela a relação de dependência emocional que tinha com os alimentos, afirma que não nasceu “com essa sorte que algumas pessoas têm que podem comer tudo e não engordam”³⁵ e frisa que “até os 27 eu era muito ‘efeito sanfona’. Porque como eu tenho uma tendência, eu engordo fácil, eu sempre tenho que me policiar. Sempre.”³⁶ Todas as afirmações de Gabriela nos levam ao raciocínio de que seu corpo magro, belo e musculoso é fruto apenas de esforço, “sacrifício”, autocontrole e capacidade de gerenciamento de seus impulsos. Embora tenha uma relação de compulsão com a comida, Pugliesi narra a si mesma como alguém capaz de se controlar e de, assim, se manter magra.

De acordo com a perspectiva psicanalítica freudiana, o aparelho psíquico se fundaria pela experiência de satisfação na afirmação do desejo, ação que afastaria o desprazer como possibilidade (BIRMAN, 2010, p. 31). No entanto, segundo princípio da força de vontade, é preciso controlar essa afirmação do desejo para que o prazer não se torne desprazer: deve-se gozar, desde que com comedimento para não correr o risco de adoecer – no caso de Pugliesi, de engordar. Evito o desejo não por essa obrigação ser uma norma, mas porque, controlando-me, afasto-me do risco.

Seja quando Gabriela pontua que “tem uma tendência” e que “engorda fácil” – aspectos aparentemente da ordem do biológico – ou quando ela conta sobre sua compulsão por comer na infância – de ordem cultural ou psicológica – o que supostamente se tiraria como conclusão é que a superação conquistada por ela foi mérito exclusivamente individual pela crença em si mesma, raciocínio que confirma que

³⁴ Tradução nossa: “[...] since the 1970s we have been collectively experiencing an ‘epidemic’ of free will: an intense valuation of personal freedom, an inescapable imperative that ‘the Idea of free will be propagated. Reflecting on the proliferation of addiction-recovery groups loosely based on the twelve steps of Alcoholics Anonymous, Sedgwick has noted that large numbers of people have become avid consumers of advice on how to prevent and cure the paralyses of the free will that afflict us as we go about the business of shaping ourselves through consumption – the consumption not only of problem liquids and solids, such as alcohol and drugs, but of all manner of commodities, pleasures, and behaviors”.

³⁵ “Nova dieta da Gabriela Pugliesi”. Disponível em:

https://www.youtube.com/watch?v=GvFCJY9tvw4&list=PLSrx4qkntGawUi_Jgb2gNf7vWg6bJS0Gf&index=26&t=70s. Acesso em 27 ago. 2017.

³⁶ “Quanto tempo demorou pra Pugli ficar sarada?”. Disponível em:

https://www.youtube.com/watch?v=asHYNBj2T9Y&index=19&list=PLSrx4qkntGawUi_Jgb2gNf7vWg6bJS0Gf. Acesso em 27 ago. 2017.

“alguém se torna livre lutando individualmente contra determinações externas e internas” (VALVERDE, 1998, p. 16). Como Pugliesi afirmou:

A resposta, gente, é força de vontade. Porque não tem mágica. [...] Não tem como eu falar “Acorda e põe uma música”. [...] Não tem samba, não tem rock’n roll que faça alguma coisa se isso não vier de dentro. Só que leva tempo. Não é de um dia pro outro que a pessoa vai amar fazer trinta burpees. É força de vontade, tá?³⁷

Se os indivíduos têm a opção de satisfazer suas vontades e de obter prazer de determinadas maneiras – maneiras essas que são sempre suscetíveis a se tornar compulsivas –, não ir em frente e mostrar comedimento passa a se tratar de uma questão de opção pessoal, um estado que seria atingido por um trabalho individual *constante* e pela “força de vontade” de se manter moderado. No jogo entre a escolha pelo prazer, deixando-se levar pelos desejos e pela compulsão, ou pela conquista do controle sobre si e sobre suas vontades, é a decisão individual, sustentada por essa força interior a ser trabalhada por cada um, que passa a ser protagonista. O seguinte discurso de Gabriela Pugliesi torna esse raciocínio bastante evidente:

Vou dar as minhas dicas essenciais. Primeiro, tem que ter muita força de vontade mesmo! Inclusive eu, que to nesse estilo de vida há muitos anos, adoro comer. E vivo 24 horas na força de vontade. Várias vezes durante a semana eu devoraria uma barra de chocolate.³⁸

No entanto, é fundamental aqui ponderar sobre o que está no cerne dessa vontade que se faz presente no discurso de Pugliesi. Partimos do pressuposto de que a ideia de vontade se manifesta em duas dimensões: pela do desejo e pela do dever. A vontade que Gabriela adota em sua rotina se aplica a qual delas? A magreza, especialmente quando se fala em magreza extrema e em boa performance física, apesar de socialmente valorizada, não representa uma norma, uma lei: o discurso fitness que celebra a força de vontade é, na verdade, uma ação que se traduz pela ordem do *desejo*, não por uma dimensão de dever. A atitude de ter força de vontade não é feita para que se submeta a uma norma, a uma obrigação moral, sob a ameaça da classificação de anormalidade. Enquanto que pela ótica da lei é a disciplina que faz com que a norma

³⁷ “Qual a inspiração da Pugli pra vida?”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=yAMfRzWF2CM&index=4&list=PLSrx4qkntGawUi_Jgb2gNf7vWg6bJS0Gf. Acesso em 27 ago. 2017.

³⁸ “As maiores dicas de alimentação da Gabriela Pugliesi”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=ZbmELD35nqw&list=PLSrx4qkntGawUi_Jgb2gNf7vWg6bJS0Gf&index=6. Acesso em 27 ago. 2017.

seja seguida, no caso do corpo magro – sarado – contemporâneo não se trata de uma lei, mas de um desejo em estar em boa forma e desfrutar do prestígio social que esse corpo garante. Gabriela poderia não atingir sua forma física de “musa fitness”, se assim desejasse. Quando se fala em autocontrole e força de vontade, é preciso frisar que aqui ela é ligada ao livre arbítrio: adota-se uma postura de autocontrole para que se satisfaça a um desejo, não para que se cumpra qualquer tipo de dever. O que se vê, então, é que os sacrifícios a que ela se submete são, na verdade, formas de *investimento* e de *estratégia* que asseguram, pela predominância da moral da boa forma, uma posição de influência e de fama: a ética do mercado.

Enquanto que o modo de vida no regime disciplinar estava relacionado à ordem do dever, na lógica do mercado ele se estabelece pelo desejo e pela escolha. Gabriela em seu discurso supõe estar fazendo um tipo de sacrifício e de aplicação da força de vontade, uma vez que aparenta não satisfazer seu desejo (o de comer ou de não se exercitar, por exemplo), quando na verdade está investindo em si mesma; uma ação estrategicamente adotada a partir de um cálculo de custo-benefício cujo objeto é o próprio corpo.

As noções de livre escolha e de força de vontade surgem, desta forma, imbricadas na vida dos indivíduos na ideia de consumo de todo e qualquer produto ou experiência: a sociedade, inserida numa dinâmica de indivíduos livres para fazer o que quiserem, mostra-se como um campo em que, ao mesmo tempo em que se pode consumir tudo, é preciso controlar-se: eu poderia comer e satisfazer meus prazeres através da comida, mas sou capaz de controlar meus desejos uma vez que tenho a “força de vontade” necessária para isso: me controlo porque, na verdade, *desejo* me controlar, porque isso me trará determinados benefícios a posteriori.

Trata-se, em última instância, de uma cultura que, justamente por estar inscrita no regime do controle e não no da disciplina, independe cada vez mais de um diretor de consciência, como se observava na Modernidade com a figura do médico, por exemplo. Partindo do que é proposto por essa narrativa atual, o pensamento positivo e a crença em si são suficientes para que cada indivíduo se transforme, o que é fortemente intensificado pelo fascínio em relação ao “igualitarismo profundo” (HOFSTADTER, 1963) inspirado na cultura norte-americana.

Mais do que simplesmente pensar em dar sentido às experiências de sofrimento no passado e procurar responsáveis pelos traumas para fomentar uma abordagem puramente acusatória, a narrativa de superação através da força de vontade se trata de

um discurso que celebra a capacidade motivadora e transformadora de cada indivíduo, endossando o tom meritocrático de que deixar de sofrer depende apenas do esforço de cada um sobre si mesmo. Essa forma de se narrar propõe, portanto, um retorno ao passado não para ressentir ou ressignificar o sofrimento, mas para pensar num presente de transformação de si sobre si.

No entanto, para além do autocontrole conquistado pelo trabalho sobre si por meio do que Pugliesi diz ser força de vontade, a narrativa exposta por ela para falar sobre a superação de seus problemas evidencia que fazer agir essa força interior está muitas vezes também relacionada a certos “sacrifícios” feitos para atingir seu objetivo de ter um corpo belo, um nexos em que a “renúncia ao prazer é condição de obter prazer” (VAZ, 2010, p. 138). Não se trata apenas de cercear seu desejo de comer compulsivamente ou de se alimentar de hambúrguer e chocolate, mas também de empenhar esta “força de vontade” na tarefa de atingir um corpo magro e musculoso através de exercícios físicos. Como neste exemplo:

Treino cedinho hoje aqui no frio, mas a gente não desiste, porque a gente é mara! [...] Eu nunca desisto! [...] Eu sou a que menos falta eu acho. Cara, eu não falto por nada. Eu posso ta, ó... Até com caganeira eu venho. [...] Caceta! Vocês pensam que é fácil. As pessoas falam “nossa, você é magra”. Gente, eu sofro muito!³⁹

A constante presença da ideia de “sacrifício” e de “disciplina” no discurso da transformação sobre o corpo revela um léxico fortemente arraigado a tradições religiosas e de outros momentos históricos. Assim, é imprescindível pontuar que este discurso nos indica a internalização de características do regime disciplinar, como afirmar que “se policia” ou que “é disciplinada”, ainda que estejamos em meio à lógica do controle (DELEUZE, 2013). Do mesmo modo, há claramente uma apropriação da retórica religiosa, especialmente a protestante, quando se recorre ao domínio do sacrifício e da promessa. Por exemplo:

Outra coisa que a gente faz às vezes, quando a gente tá precisando dar aquela secadinha, é a tal da promessa. Promessa a Deus é a única coisa que eu não roubo mesmo. Porque a gente vive se enganando, né? Por exemplo, quero perder dois quilinhos, mas terça-feira vai e come um pouquinho de doce ali [...] Não tem como furar, né? Porque é pra

³⁹ “Um dia na vida da Pugli: treino no Ibira e carro na oficina”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=UGyCTzn8gM4&index=2&list=PLSrx4qkntGawUi_Jgb2gNf7vWg6bJS0Gf. Acesso em 27 ago. 2017.

Deus, o papo é outro. É uma coisa que me ajuda quando preciso dar aquela focada mesmo.⁴⁰

Os sacrifícios para conseguir atingir o grau desejado de autocontrole, nesse caso, acontecem em nome de uma moral contemporânea característica da nossa cultura. A paradoxal liberdade que Gabriela conquista através de seus hábitos moderados estaria sobretudo na relação que ela tem com seu corpo, com a sua alimentação e com a sua forma física, o que já acaba por revelar que vivemos em meio a uma moralidade que se norteia pela boa forma e pela boa saúde, temas sobre os quais falaremos nas próximas seções.

2.2. Saúde em primeiro lugar?

A prática de se fazer sacrifícios tendo em vista alguma finalidade ou esperando alguma recompensa não é algo exclusivo da contemporaneidade. Theresa Shaw, em seu livro *The burden of the flesh*, mostra como nos primeiros séculos as mulheres se sacrificavam com fim religioso. Era pela abdicção de comer ou de ingerir alimentos específicos que se buscava aproximar-se de Deus, desenvolver-se espiritualmente, além de garantir a proteção divina e a purificação do corpo.

Juntamente com oração e caridade, jejuar é uma boa proteção. Isso traz diversos benefícios espirituais e físicos: “isso cura doenças, [...], expulsa demônios, afasta pensamentos perversos, esclarece a mente e purifica o coração, santifica o corpo e coloca a pessoa diante do trono de Deus”. (SHAW, 1998, p. 1947)⁴¹

Da mesma maneira, Joan Brumberg (1997) lembra que as jovens da era vitoriana e do século XIX abdicavam de certos alimentos ou atividades para retardar a primeira menstruação, tendo em vista que a boa reputação das meninas dependia de uma menarca tardia.

⁴⁰ “Como começar o dia logo sem enrolar + dicas saudáveis”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=gr_nAI_8KoI. Acesso em 20 jan. 2018.

⁴¹ Tradução minha: “Along with prayer and almsgiving, fasting is a great safeguard. It brings numerous spiritual and physical benefits: ‘it heals diseases, [...], casts out demons, chases away wicked thoughts, makes the mind clearer and the heart pure, sanctifies the body and places the person before the throne of God’”.

Visto isso, podemos afirmar que a ascese⁴² não é um fenômeno recente. A importância dada à prática ascética é, pois, uma característica cultural que vem se transformando de acordo com os períodos históricos e com os contextos sociais, uma vez que as convenções de cada cultura têm como pano de fundo um conjunto de valores morais. Se Shaw pontuou o jejum das mulheres nos primeiros séculos relacionando-o a práticas religiosas para falar sobre ascetismo, podemos utilizar essa reflexão sobre o passado proposta por ela ao menos como pontapé inicial para pensar o presente e colocar em questão quais são os ideais contemporâneos que levam mulheres como Gabriela Pugliesi à privação de prazeres.

Cabe, além disso, reforçar que, no caso das mulheres que jejuavam com fins religiosos, realizava-se de fato uma forma de sacrifício porque a ordem que estabelecia essa atitude estava além delas: quando se fala nos sacrifícios sugeridos pela cultura fitness, estamos falando sobre um comportamento orientado pelo desejo, uma vez que é adotado de forma estratégica e com fins de investimento individual. Há uma diferença, portanto, no regime ascético de que se trata: o sacrifício involuntário, da ordem da norma, ou o sacrifício voluntário, da ordem do desejo.

Ao falar sobre os sacrifícios empenhados no trabalho de si por meio da força de vontade, Gabriela frequentemente reitera a importância de manter-se saudável: “Eu me preocupo com a estética, claro, mas como bem porque quero chegar com muita saúde aos 100 anos” (PUGLIESI, 2014, p. 29). Em uma entrevista realizada em 2014⁴³, ela complementou: “Com certeza com a rotina que levo hoje e pretendo levar para sempre tudo indica que vou ser uma velhinha bem esperta!”. Afirmar que “tudo indica” que sua velhice será feliz expõe com muita nitidez a presença da ideia da gestão do risco na saúde na nossa cultura. A presença do risco é evidente, mas a certeza da eficácia do controle sobre ele é algo a ser notado: Gabriela afirma que tem boas chances de ter uma velhice agradável por causa dos seus hábitos saudáveis. Não há no seu horizonte a existência de qualquer outra possibilidade para o seu futuro a não ser o de uma vida longa e de bem-estar.

⁴² Aqui, podemos aproveitar a definição de Shaw: “Ascetismo, do grego *askesis*, indica treinamento atlético, exercício, prática ou disciplina. Na antiguidade, *askesis* poderia se aplicar a qualquer regime de exercícios com um objetivo de melhoria – no desempenho, na forma de vida, ou na saúde e na eficácia do corpo e da mente. A terminologia atlética tornou-se uma metáfora que implica rigorosa dedicação, trabalho duro, e disciplina, a ponto de abnegação” (SHAW, 1998, p. 83, tradução nossa).

⁴³ A entrevista foi realizada por email em 2014 para a monografia intitulada “Geração Pugliesi: uma análise do conceito de vida saudável sob a ótica da blogueira versus jornalismo especializado”, entregue para conclusão de curso também na ECO-UFRJ.

Essa forma de pensar descrita pela fala de Gabriela traz à luz a discussão sobre fator de risco na saúde. Característico da nossa cultura, esse conceito sugere uma ideia de probabilidade de se adquirir uma doença futuramente a partir de fatores como predisposição genética ou rotina, por exemplo, e “faz dos indivíduos doentes virtuais ou quase doentes, recomendando, portanto, a modificação das práticas tendo em vista a redução das chances de adoecer” (VAZ, 2010, p. 144).

Lipovestky afirma que “‘não conheceremos super-homem sem supersaúde’, [...] não sendo a saúde definida apenas como ausência de doença ou de enfermidade, mas segundo a OMS, ‘como um estado de completo bem-estar físico, mental e social’” (2007, p. 280). Desta maneira, com o modelo ideal de saúde cada vez mais distante, visto que dificilmente alguém consegue atingir essa plenitude física, mental e social ou simplesmente se adequar aos rigorosos padrões pautados pelo risco, nossa cultura se insere num imperativo de cuidados diários ilimitados – seja pela ingestão de medicamentos ou por uma alimentação determinada não mais somente pelo sabor, mas por conta de seus benefícios ou perigos para a saúde.

O uso de medicamentos associado apenas ao surgimento dos sintomas também já não mais faz sentido quando se tem como pressuposto de que é preciso tratar para simplesmente não permitir que os sintomas apareçam. O cuidado do indivíduo é crônico, e um sinal disso é a “crescente indistinção entre o que é alimentação, que é cotidiana, e a medicação, antes temporária” (VAZ, 2010, p. 16). A alimentação já não tem mais distinção da comida de hospital a da comida daqueles aparentemente saudáveis, e o objetivo passa a ser se alimentar cuidando da saúde ao mesmo tempo (VAZ, 1998, p. 17).

Isso também se evidencia quando, ao falar sobre o corpo, Gabriela recorre frequentemente à premissa de ajustamento do organismo e da mente a quaisquer circunstâncias ou imposições para ser saudável. Remete, também, à possibilidade de transformação de gostos visando à boa saúde. A perspectiva de adaptação do corpo a qualquer custo em prol do cuidado se destaca como um norte nessa dinâmica: ainda que um hábito considerado saudável não signifique uma experiência prazerosa, é necessário levá-lo adiante em nome do bom funcionamento do corpo. O que poderia representar um sacrifício passa a ser tido como prazeroso simplesmente porque oferece a recompensa de um corpo saudável. Gabriela Pugliesi diz aprender a gostar de determinados alimentos porque eles fazem bem para a saúde: “Eu sei que muita gente faz assim pra quiabo, mas eu gosto de quiabo! E eu aprendo a gostar das coisas que

fazem bem. E a gente se adapta, então é só você experimentar, fingir que é mara que ele vira mara, ta?!”⁴⁴. Ou, então: “E o mais legal é ver que a gente se adapta a tudo. Eu já gosto de comer aspargos”⁴⁵. E, novamente, desta vez em seu livro:

Se descubro que um alimento me faz bem [...] dou um jeito de gostar dele. [...] Como até amar! Chocolate amargo faz bem? Eu adoro. Tenho que amar salada, e sem aqueles molhos reluzentes de gordura que eu adorava? Sem problema. [...] A gente aprende a desapegar do prazer em nome do bem-estar [...] Hoje não troco o que eu quero na vida pelo que eu quero no momento. (PUGLIESI, 2014, p. 21)

Esse discurso sem dúvida acaba por reproduzir o modelo de corpo-máquina, porque evoca a lógica do risco, o qual reduz a existência a uma relação probabilística, e porque aposta na transformação do paladar de todo e qualquer indivíduo, independentemente de suas preferências. Esse princípio mecanicista se assemelha de alguma maneira ao modelo cartesiano, no qual o corpo se equivale a “uma constelação de utensílios em interação, uma estrutura de engrenagens e *sem surpresa*” (LE BRETON, 2011, p. 116-121, grifo meu).

Essa expectativa de se moldar os corpos, na qual o humano torna-se cada vez mais compatível com suas máquinas (SIBILIA, 2015a, p. 13), salienta a todo instante a saúde como algo a ser aperfeiçoado, corrigido e modificado para driblar as agruras de um corpo decadente no futuro, seja pela doença, pela velhice ou simplesmente pela morte: “Uma vontade de domínio, de enquadramento autoritário do vivo não deixa qualquer detalhe ao acaso. [...] Seria mudando o corpo que o homem chegaria à salvação” (LE BRETON, 2013, p. 25-26). Se a prática ascética religiosa nos levaria à salvação divina, sua forma secular nos concede a esperança de salvação em vida pela conquista de saúde e de bem-estar.

Mais do que cultivar um estado de boa saúde constante, o discurso que promove a adaptação de si em benefício da transformação física também compreende a saúde enquanto performance: não basta ter vontade de atingir um estado corporal que atenda às expectativas da moral da boa forma, é preciso aperfeiçoar-se cada vez mais e desenvolver um potencial de autossuperação tendo em vista um desempenho exímio.

⁴⁴ “O que como durante o carnaval?”. Disponível em:

https://www.youtube.com/watch?v=Nom9otqRb8o&index=1&list=PLSrx4qkntGazKApIQHo_qPKcsgij9iLnL&t=31s. Acesso em 02 set. 2017.

⁴⁵ “Nova dieta da Gabriela Pugliesi”. Disponível em:

https://www.youtube.com/watch?v=GvFCJY9tvw4&list=PLSrx4qkntGawUi_Jgb2gNf7vWg6bJS0Gf&index=26&t=70s. Acesso em 02 set. 2017.

No contexto contemporâneo, aquele princípio disciplinar moderno deu lugar a outro tipo de “norma”, um imperativo outro em que os indivíduos são incentivados a serem “eles mesmos” empenhados numa atitude que se norteia pela iniciativa individual de constante afirmação de si e de elevadas performances (EHRENBERG, 2010, p. 8). Assim, nos pautando por essa percepção, mais do que corpos dóceis como os do ideal disciplinar, o que se ambiciona na contemporaneidade são corpos capazes de alcançar desempenhos de níveis cada vez mais elevados e estruturas intolerantes a falhas, mas, sobretudo, corpos geridos pelos próprios indivíduos: cada um deve ter a si mesmo como empreendimento.

Assim, não se trata mais de ter apenas uma saúde em dia: é preciso ter a melhor saúde possível, o melhor condicionamento físico, a melhor performance, estar constantemente atento e empenhado no objetivo do aperfeiçoamento de si: uma vez que sempre é possível estar melhor, o cuidado não possui limite. Como Paula Sibilia coloca, a ideia do homem pós-orgânico não consegue escapar “das tiranias e das delícias do *upgrade*” (2015a, p. 14, grifo da autora).

Gabriela evidencia isso quando reitera que leva esse estilo de vida porque se sente bem, não apenas porque quer ser bela. E completa: “Não que eu esteja insatisfeita com o meu corpo. Pelo contrário. Mas é que a gente sempre quer melhorar no sentido de tudo: condicionamento, qualidade de vida...”⁴⁶. Isso também se confirma na seguinte colocação:

O meu maior motivo pra começar [a dieta] foi porque eu estava me sentindo muito confortável. Por eu estar sempre com o meu corpo em forma, eu preciso sair da minha zona de conforto sempre. Eu gosto um pouco do que não é muito fácil. Em todos os aspectos da minha vida. Então eu tava muito confortável.⁴⁷

Além de desempenhar todas essas recomendações, enaltecendo o uso do que é classificado como saudável e abdicando daquilo que faria adoecer, percebe-se uma adesão irrestrita ao vocabulário médico – ainda que sem a figura do médico – no cotidiano dos indivíduos para se falar sobre a presença dessas práticas em suas rotinas. As falas de Pugliesi expõem isso com facilidade quando ela recomenda colocar

⁴⁶ Quanto tempo demorou pra Pugli ficar sarada?”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=asHYNBj2T9Y&index=19&list=PLSrx4qkntGawUi_Jgb2gNf7vWg6bJS0Gf. Acesso em 02 set. 2017.

⁴⁷ “Gordura localizada: quais os procedimentos estéticos favoritos da Pugli?”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=sUwM7C7IEyI&index=29&list=PLSrx4qkntGawUi_Jgb2gNf7vWg6bJS0Gf. Acesso em 02 set. 2017.

gengibre e beterraba nas bebidas porque “gengibre é termogênico” e que “beterraba faz muito bem pra saúde”. Outros alimentos são apontados como termogênicos, como a canela e a pimenta caiena, porque, segundo ela, dão “uma acelerada no metabolismo”. As explicações não se limitam a expressões médicas genéricas ou simples afirmativas sobre o que faria bem ou mal para saúde; os aconselhamentos se estendem a informações mais detalhadas e com vocabulário técnico, ainda que ela assuma não ser especialista. É o que acontece na seguinte fala:

Muita gente tem dúvida do por que do óleo de côco antes do treino ou em jejum. Eu não sou especialista, então vou falar da minha forma leiga bem por alto. O óleo de côco ele simplesmente faz os nutrientes entrarem mais rápido na célula. Com isso, a gente queima mais rápido. Ele é triglicéride cadeia média. Enfim, é isso que eu sei.⁴⁸

Essa predominância do léxico médico-científico na colocação de uma pessoa leiga que leva a público a sua rotina de cuidados com o corpo revela, em última instância, como a saúde surge como fator fundamental para a validação e para a consolidação dessas narrativas que apostam na transformação da forma física. Os hábitos saudáveis levam ao emagrecimento, mas já não se trata apenas de um discurso que poderia ser julgado como fútil por se preocupar com a estética: diz respeito aqui a uma série de recomendações institucionalmente validadas sobre hábitos a serem adquiridos visando a um bem maior, uma vez que tão importante quanto estar em forma é estar com a saúde em dia: “Eu treino tanto, eu tenho uma disposição tão boa que eu não vou ficar me entupindo de besteira pra levar tudo o que eu faço abaixo. E isso não é só pelo corpo não! Ficar se entupindo de porcaria faz mal. Então, assim, pensa na saúde também”.⁴⁹

O ideal de corpo é apresentado, então, a partir de um viés terapêutico em que qualquer tipo de mal-estar e sofrimento é intolerável. Mais uma vez, esse *ethos* terapêutico é individualizado, ou seja, novamente se pensa a gestão da saúde pela iniciativa pessoal e pelo desejo de se evitar o sofrimento, a falha individual, o adoecimento e a morte.

⁴⁸ “Receita de shake termogênico e café pré treino”. Disponível em:

https://www.youtube.com/watch?v=jg_LN-4S7al&index=33&list=PLSrx4qkntGawUi_Jgb2gNf7vWg6bJS0Gf.

Acesso em 02 set. 2017.

⁴⁹ “As maiores dicas de alimentação da Gabriela Pugliesi”. Disponível em:

https://www.youtube.com/watch?v=ZbmELD35nqw&list=PLSrx4qkntGawUi_Jgb2gNf7vWg6bJS0Gf&index=6. Acesso em 02 set. 2017.

Por fim, o discurso fitness, que preconiza o cuidado crônico, que se antecipa à doença e que pressupõe que todos podemos nos adaptar e modificar nosso paladar em prol da saúde, ignora as milhares de possibilidades, interesses, contextos e condições sociais e econômicas que envolvem a vida das pessoas para quem são direcionados. Em última instância, esse modelo de corpo que esse tipo de narrativa celebra e incentiva não é um discurso de todo acessível: só participa desse estilo de vida aquele que é capaz e aquele que se mostra disposto a trabalhar a si mesmo, a governar seu próprio corpo, a superar o conforto e as compulsões, a ir além do seu próprio desempenho e de seus limites, a se adaptar àquilo que a cultura dita como saudável, a participar das práticas de consumo desse estilo de vida, ainda que precisem abdicar do prazer momentâneo em nome da longevidade: isto é, aquele que credita sua boa saúde ao mérito de seu esforço individual.

No entanto, embora o papel da saúde seja posto como protagonista na lógica do cuidado via transformação física, é preciso observar de maneira mais minuciosa de que modo a aparência entra em cena para, assim, poder verificar se há de fato uma primazia da saúde sobre a estética ou se o discurso fundamentado no ser-saudável não serve apenas como acessório numa tentativa de se colocar em conformidade com um tipo de beleza estimado no contemporâneo. Será este, então, o ponto de partida para a próxima seção do trabalho.

2.3. Cultura fitness e corpo manipulável: saúde, bem-estar e aparência

É impossível falar sobre estética sem levar em conta, novamente, a participação fundamental da saúde nesse raciocínio. Para começar esta parte da reflexão, é indispensável lembrar que, na lógica do risco, pensar em saúde nos leva a estabelecer uma associação entre magreza e corpo saudável. Isso é implicado por uma relação de causalidade que se propõe entre o corpo gordo e uma saúde sob ameaça. Na grande mídia, é frequente esse discurso que reforça o olhar sobre a impossibilidade de um obeso em forma. Em maio deste ano, uma notícia do jornal *O Globo* dizia:

Segundo a pesquisa, os obesos que pareciam saudáveis tinham risco 50% maior de desenvolver doença cardíaca do que as pessoas com peso normal. Além disso, os pacientes que estavam acima do peso tinham um risco 7% maior de ter doenças vasculares cerebrais e o

dobro de risco de ter insuficiência cardíaca. (O GLOBO, Sociedade, 2017)⁵⁰

Nessa dinâmica, portanto, há uma preeminência do corpo esguio, corroborada pelo discurso médico-científico, que estabelece “o nexos entre o que se torna, em termos eufêmicos, ‘sobrecarga ponderal’ e doença” (ORY, 2011, p. 165). A partir da apropriação dos discursos médicos, a figura da magreza quase sempre é associada à de boa saúde no imaginário social. No fim, “a mensagem educacional sobre saúde de que estar acima do peso é um risco à saúde foi assimilada pela sabedoria convencional”. (FEATHERSTONE, 1991, p. 185)⁵¹.

Ainda que se perceba a preponderância do discurso médico para defender certos regimes de cuidado e para justificar a posição de afastamento que deve ser tomada em relação ao corpo gordo, o discurso fitness não parece deixar de lado tão facilmente uma perspectiva em que a aparência e a beleza se tornam nortes para aqueles que o fazem. Ao analisarmos o conteúdo publicado por Gabriela Pugliesi, observamos que o apelo dos vídeos nem sempre se limita à esfera do cuidado em prol da manutenção da saúde. Por exemplo, as seguintes chamadas de alguns de seus vídeos: “Treino para ter uma barriga chapada com Gabriela Pugliesi”⁵², “Como deixar pernas e bumbum durinhos com Gabriela Pugliesi”⁵³, “Circuito para trincar o corpo todo com Gabriela Pugliesi”⁵⁴, “Treino para braços definidos com Gabriela Pugliesi”⁵⁵, “Barriga chapada em 10 minutos com Gabriela Pugliesi”⁵⁶. Em suas falas durante os vídeos, a blogueira reforça essa postura:

Gente, eu resolvi fazer uma coisa muito legal: pegar os piores exercícios que a minha personal maravilhosa me passa pro bumbum principalmente. [...] Eu isolei ele [o exercício] pra gente dar aquela

⁵⁰ Disponível em: <https://oglobo.globo.com/sociedade/saude/obeso-saudavel-um-mito-diz-estudo-21350420#ixzz4tCTqGIQ1>. Acesso em 17 set. 2017.

⁵¹ Tradução minha: “health education message that being overweight is a health risk has become absorbed into the conventional wisdom”.

⁵² “Treino para ter uma barriga chapada com Gabriela Pugliesi”. Disponível em: <http://www.dailymotion.com/video/x2zw9cu>. Acesso em 15 set. 2017.

⁵³ “Como deixar pernas e bumbum durinhos com Gabriela Pugliesi”. Disponível em: <http://www.dailymotion.com/video/x2vxvhl>. Acesso em 15 set. 2017.

⁵⁴ “Circuito para trincar o corpo todo com Gabriela Pugliesi”. Disponível em: <http://www.dailymotion.com/video/x54ly3f>. Acesso em 15 set. 2017.

⁵⁵ “Treino para braços definidos com Gabriela Pugliesi”. Disponível em: <http://www.dailymotion.com/video/x54pd7o>. Acesso em 15 set. 2017.

⁵⁶ “Barriga chapada em 10 minutos com Gabriela Pugliesi”. Disponível em: <http://www.dailymotion.com/video/x54w6l2>. Acesso em 15 set. 2017.

turbinada só no bumbum. [...] Tem que fazer pesado. Vocês vão ver a bunda de vocês no dia seguinte. Ela vai estar lá na lua e vai ser mara.⁵⁷

O que se nota, sobretudo, é que o mesmo caráter de manipulabilidade que se aplica ao cuidado com a saúde se revela também em relação à aparência e à forma física. Se a concepção de saúde a partir do risco implica que o cuidado deve ser diário e de responsabilidade de cada um, as recomendações de cuidados relacionados à aparência seguem lógica semelhante.

As fronteiras do cuidado tanto se dissolveram que a forma como se apresenta o corpo envelhecido se transformou. Os vídeos e fotos em que a mãe de Gabriela aparece mostram, na verdade, uma tendência particularmente brasileira em que filhas orientam suas mães quando se fala sobre cuidado e aparência, nas rotinas e no vestuário (GOLDENBERG, 2014, p. 10), uma vez que as rugas e a velhice são, na verdade “sinais de uma derrota na luta pela permanência do aspecto juvenil”: “Até dez anos atrás eu comia muito errado. Então as pessoas perguntam: ‘a Gabi puxou isso de ginástica de você?’ E ela que me ensina muito com alimentação”⁵⁸. A semelhança da estética física de Gabriela e Vera Minelli, sua mãe, 21 anos mais velha, se torna muito evidente em fotografias. Sem dúvida, uma nova estética de mulheres com mais de 50 anos e um comportamento em que a juventude e o vigor físico são dignos de adoração:

⁵⁷ “Turbinada no bumbum: exercícios com kettlebell”. Acesso em: <http://www.dailymotion.com/video/x58oyvp>. Disponível em 15 set. 2017.

⁵⁸ “Fui entrevistada pela minha mãe!”. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=nBx3NUxwil8&t=>. Acesso em 15 dez. 2017.

Figura 06 – Gabriela e Vera Minelli, de 52 anos



Fonte: Instagram de Gabriela Pugliesi. Disponível em:
<https://www.instagram.com/p/BcPp0kKjBSg/?hl=pt-br&taken-by=gabrielapugliesi>. Acesso em
 15 dez. 2017.

O mérito da magreza é do indivíduo que a conquistou a partir da vigilância e do controle sobre si mesmo, fazendo com que o corpo pareça uma obra, “um sucesso pessoal obtido por um trabalho permanente de si sobre si” (LIPOVETSKY, 2016, p. 100). No regime de empreendedorismo da aparência e da boa forma, para mudar o corpo basta se desejar isso. Seria, em suma, “submeter o conjunto da aparência, em especial, ao único exercício da vontade” (VIGARELLO, 2006, p. 163), o que reforça o argumento de que o “sacrifício” sobre o corpo em nossa cultura se dá na ordem do *investimento* pessoal.

Eu sou uma grande amante, eu amo tratamento estético, vocês sabem. [...] E é isso que ela falou: nada é mágica. Se você tem uma rotina de treino e de alimentação, eles [os tratamentos] ajudam sim. Um que eu fiz que perde medida, que eu gostei muito, foi o Ultra Accent. [...] E realmente perde. Acho que eu perdi uns oito centímetros de cintura. [...] Agora eu to fazendo um que é maravilhoso, que é pra matar

gordura mesmo, aquela gordura localizada. Se chama Thigh Sculping, que você faz só quatro.⁵⁹

O corpo, por esses discursos, se revela como massa a ser modificada e ajustada de acordo com as modas, com as preferências, com os valores. “Não é mais o caso de contentar-se com o corpo que se tem, mas de modificar suas bases para completá-lo ou torná-lo conforme à ideia que dele se faz” (LE BRETON, 2014, p. 22). Com exercícios físicos, alimentação saudável e procedimentos estéticos, não há aquele que não possa perder medidas, se assim quiser.

Os relatos de Pugliesi explicitam essa questão com muita nitidez, porque ela celebra a conquista de um corpo de fato almejado, planejado e gerenciado por ela mesma:

É um processo [o de emagrecer] lento, requer paciência e força de vontade. Só isso. Por quê? Imagina que eu tenho esse estilo desde os 15 anos. Eu to com 30. [...] Até os 27 eu era muito efeito sanfona. Porque, como eu tenho uma tendência, eu engordo fácil, eu sempre tenho que me policiar. [...] Então acho que com uns 28 anos eu consegui o corpo que eu queria. Mas a gente sempre quer mais, né? ⁶⁰

Mais do que isso, ela exalta sua capacidade de domínio sobre si quando aposta que emagrece ou engorda dependendo de sua disciplina em cada momento: “Tem fase que eu tô mais inchada, mais relaxada. Tem fase que eu tô mais regrada, que meu corpo tá mais enxuto assim”. O corpo, com disciplina e força de vontade, seria suscetível a qualquer transformação: “Por exemplo, hoje eu tô bem. Com um quilo a menos eu me sentiria melhor. [...] E eu gosto de estar magra, porque isso me faz bem”⁶¹.

Esse corpo belo, se desejado, parece estar atrelado diretamente a uma esfera de consumo, uma vez que mesmo o próprio corpo é o objeto desse consumo: desejo esse corpo e posso tê-lo. Não importa como esse embelezamento se dá – por meio de cirurgias, de procedimentos estéticos, do uso de produtos cosméticos, da alimentação saudável, de exercícios físicos –, o que se nota nesse movimento de cuidado é que o consumo se consolida e é incorporado à vida dos indivíduos a partir da adoção de um

⁵⁹ “Gordura localizada: quais os procedimentos estéticos favoritos da Pugli?”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=sUwM7C7IEyI&list=PLSrx4qkntGawUi_Jgb2gNf7vWg6bJS0Gf&index=29. Acesso em 17 set. 2017.

⁶⁰ “Quanto tempo demorou pra Pugli ficar sarada?”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=asHYNBj2T9Y&list=PLSrx4qkntGawUi_Jgb2gNf7vWg6bJS0Gf&index=19. Acesso em 16 set. 2017.

⁶¹ “O começo do blog da Gabriela Pugliesi”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=Xflj2xpL97E&list=PLSrx4qkntGawUi_Jgb2gNf7vWg6bJS0Gf&index=9. Acesso em 16 set. 2017.

estilo de vida. Enfim, se trata de uma questão sobre transformar-se e sobre consumir – a bens e a si mesmo. A postura de Gabriela quanto a isso nos vídeos é muito clara quando ela indica produtos, por exemplo. No Instagram, da mesma maneira, ela publica fotos que permitem sempre atrelar consumo, beleza e cuidado.

A chamada de boa parte dos vídeos, como os que convocam o público a ter uma barriga chapada, se apoia ainda nesse tom apelativo e explora a possibilidade de usar a Pugliesi e seu corpo magro e belo como referência. “À medida que a beleza se transformou em produto digno de ser fabricado e vendido em larga escala, novos profissionais nessa área apareceram: esteticistas, artistas que se tornaram conselheiras e, depois, psicólogos e atletas” (SANT’ANNA, 2014, p. 1838). O aconselhamento sobre beleza se desloca dessas figuras de notoriedade e se insere em um movimento de celebrificação⁶² de pessoas comuns com corpos bem sucedidos, porque “somente esses corpos singularmente agraciados, além de *sarados* e *malhados* com cotidiano rigor, conseguem projetar seu brilho nos pódios da mídia e inspiram o arroubo de todos os demais” (SIBILIA, 2010, p. 198, grifo da autora). A publicação desses conteúdos engendra uma relação entre influenciadoras digitais e os outros usuários em que “os indivíduos imitam atos, comportamentos e corpos que obtiveram êxito e que têm prestígio em sua cultura” (GOLDENBERG, 2010, p. 45)

Consumo, cuidado e estética se associam a uma atmosfera de prestígio e de luxo concedidos a pessoas comuns. Gabriela Pugliesi – do mesmo modo que tantas outras blogueiras como ela no segmento de fitness – é sintoma de toda essa dinâmica cultural na medida em que era uma mulher anônima, que, segundo ela, sofria por não estar em forma, que expõe rotina e problemas de uma pessoa “normal”, e que ascendeu na vida pública pelo simples fato de ser bonita, magra e “disciplinada”.

⁶² Utilizamos a definição proposta por Driessens em que: “a ‘celebrificação’ captura a transformação de pessoas comuns e figuras públicas em celebridades” (2014, p. 8).

Figura 07 - Foto de Gabriela Pugliesi mostrando o que come no café da manhã publicada no Instagram



Fonte: Instagram de Gabriela Pugliesi. Disponível em:
<https://www.instagram.com/p/BYI4iQcjPzY/?taken-by=gabrielpugliesi>. Acesso em 03 set. 2017.

Figura 08 - Foto de Gabriela Pugliesi num resort publicada no Instagram



Fonte: Instagram de Gabriela Pugliesi. Disponível em:
<https://www.instagram.com/p/BYvOZPOD-YL/?taken-by=gabrielpugliesi>. Acesso em 10 set. 2017.

Perceber que essa exposição do corpo belo na internet é sempre sustentada pelo uso de fotos confirma que essa dinâmica se apoia, sobretudo, no valor da “imagem que eles [os indivíduos] projetam nos espelhos e nos olhares alheios” (SIBILIA, 2010, p. 205). Há de se pontuar ainda a facilidade com que o erótico aparece nas imagens e como a nudez surge de maneira banalizada em nome do orgulho do corpo em forma. Se já houve em nossa história um nexos entre nudez, erotismo e obscenidade, nota-se hoje uma redefinição do que se entende por obsceno, numa “despornificação dos olhares” (SIBILIA, 2015b, p. 186-187). O corpo nu ou seminu exibido por Gabriela Pugliesi é, sobretudo, local de expressão de sucesso e de prestígio social, o que confirma que, apesar de a nudez ter se tornado mais corriqueira, ainda há uma valorização de sua exposição com preocupações estéticas que alinham a mulher exposta ao que se considera belo – uma parcial liberação do pudor para uma exigência de aparência perfeita: “para poder ter acesso ao cada vez mais almejado *nude* ainda é preciso ser divina” (*Ibidem*, p. 190, grifo da autora).

Na lógica da moral da boa forma, a aspiração à magreza está intrinsecamente ligada ao fato de a beleza corporal ser percebida como questão socialmente relevante. O imperativo “seja saudável, seja magro, seja musculoso, seja belo” participa de modo direto na maneira como os sujeitos dessas culturas se concebem e se realizam no mundo, porque “o privilégio de ostentá-la [a boa forma] será sinônimo de felicidade nos mais diversos âmbitos da vida: sucesso profissional, prazer sexual, amor, beleza, bem-estar” (SIBILIA, 2010, p. 205). Isso fica bastante nítido quando Pugliesi, em seu livro, relata como começou a perceber mudanças na sua adolescência depois que emagreceu:

Um dia, ao voltar do recreio para a sala de aula, li meu nome e o de um garoto escritos no quadro-negro. Era o nome do menino por quem eu era apaixonada! E ainda fiquei sabendo que ele havia comentado com amigos que ficaria comigo “do jeito que eu estava hoje”. “E como é que eu ‘estava hoje’?”, pensei. Quando me vi no espelho, tive um clique: eu estava mesmo mais bonita e percebi que as pessoas me olhavam de um jeito diferente. Isso me animou ainda mais: minha relação com a academia se fortaleceu. (PUGLIESI, 2014, p. 16)

O corpo magro, minuciosamente trabalhado para se adequar aos rígidos padrões implicados pela moral da boa forma, torna-se sinônimo de êxito no gerenciamento de si. Mais ainda: se afirma como um modo de os indivíduos se expressarem, se identificarem com um estilo de vida e de se relacionarem em sociedade, tendo em vista esse corpo triunfante como alicerce fundamental na busca por felicidade e status – e curtidas e

seguidores – na nossa cultura. O embelezamento “virou sinônimo não apenas de procura por felicidade amorosa e saúde, mas também um *investimento* em favor do bem-estar individual e do sucesso” (SANT’ANNA, 2014, p. 2883, grifo meu). Seguindo esse raciocínio, mesmo quando Gabriela Pugliesi conta sobre sua capacidade de manipular a própria forma física, ela faz esse nexos entre aparência e bem-estar emocional: “Quando eu tô bem com o meu corpo, eu tô muito mais disposta, muito mais autoconfiante, mais feliz. [...] Então acho que com uns 28 anos eu consegui o corpo que eu queria”⁶³.

As falas desse discurso fitness, desta maneira, nos revelam que as preocupações com o corpo claramente ultrapassam as fronteiras do discurso a favor da boa saúde, mas apontam para uma direção em que a boa forma – especialmente se adquirida a partir do esforço individual – é elemento crucial para garantir aos indivíduos felicidade, elevada autoestima e ascensão social. Como Featherstone (1991, p. 171) colocou, mais que salvação espiritual ou mesmo uma saúde plena, o corpo ascético é recompensado com uma aparência notável e um *self* comercializável.

2.4. A credibilidade do discurso médico imperito na internet e seus embates

No dia 01 de setembro de 2017, foi divulgada a notícia de que Gabriela Pugliesi fora absolvida de um processo movido pelo Conselho Regional de Nutricionistas em que era acusada de passar dietas arriscadas aos seus seguidores. A declaração de Gabriela a respeito do caso foi a seguinte:

Não me faço de vítima nunca, porque isso não me faz bem, mas no primeiro momento achei injusto. Nunca me passei por nutricionista e sempre fiz questão de mostrar os profissionais que cuidam de mim. O que faço nas redes sociais, como todos, é compartilhar minha rotina, meu estilo de vida. (PUGLIESI *apud* ALMEIDA, UOL, 2017)⁶⁴

Sobre esse episódio, a matéria veiculada pelo portal UOL afirmou que a blogueira “ainda revelou que se sente no dever de ser cada vez mais responsável e transparente no que publica nas redes sociais” (*Ibidem, Idem*).

⁶³ “Quanto tempo demorou pra Pugli ficar sarada?”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=asHYNBj2T9Y&index=19&list=PLSrx4qkntGawUi_Jgb2gNf7vWg6bJSOGf. Acesso em 17 set. 2017.

⁶⁴ Disponível em: <https://universa.uol.com.br/noticias/redacao/2017/09/01/pugliesi-e-absolvida-em-processo-nunca-me-passei-por-nutricionista.htm>. Acesso em 03 set. 2017.

Curiosamente, nesta ocasião, Gabriela excluiu uma série de vídeos de seu canal no YouTube. Diversas publicações da lista “Pugli never stops”, em que a blogueira ensinava exercícios físicos foram apagados no dia seguinte à absolvição de Pugliesi neste processo. Os vídeos que utilizamos aqui nesta análise estavam hospedados em outra plataforma e, até então, ainda não haviam sido excluídos por ela. A tentativa de esconder os vídeos em que passava treinos já revela a tensão que existe nesta relação entre Gabriela e as instituições pelo fato de suas dicas serem apreendidas como verdade pelo público.

Em outra situação, desta vez em novembro de 2015, Gabriela havia feito uma “brincadeira” em um de seus perfis, sugerindo que as seguidoras enviassem fotos nuas para as amigas. No caso de furarem a dieta, as amigas deveriam vazar as fotos. A conduta sugerida por Gabriela nesta situação foi evidentemente criticada por médicos e nutricionistas. O Conselho de Nutricionistas do Rio Grande do Sul emitiu uma nota de repúdio em sua página no Facebook dizendo que refutava “veiculações e postagens em redes sociais com dicas de leigos sobre dietas descabidas e irresponsáveis, que induzem pessoas a comportamentos inadequados. O CRN-2 recomenda: para uma dieta adequada, procure o nutricionista” (EXTRA, Famosos, 2015)⁶⁵.

Outro caso foi em fevereiro desse ano, quando o Conselho Regional de Educação Física do Rio de Janeiro e do Espírito Santo (CREF1) fez uma denúncia junto ao Ministério Público alegando que Pugliesi havia ministrado aulas de ginástica (SALLES, *O Globo*, 2017)⁶⁶. Uma reportagem do Jornal da Band, também em 2015, ressaltava a importância de não seguir as dicas de blogueiros e advertia para os perigos de não ser orientado por um profissional da área. Segundo a matéria, caso contrário, “o resultado poderia ser desastroso”⁶⁷.

Se a confiabilidade da figura de Gabriela mostra-se frágil enquanto fonte de verdade em meio a essas controvérsias recorrentemente noticiadas, isso revela que, apesar de bem-sucedida no segmento fitness, sua atuação não é completamente bem aceita, unânime ou estável em todas as esferas sociais: sua credibilidade é regularmente questionada por aqueles que detêm o respaldo institucional.

⁶⁵ Disponível em: <https://extra.globo.com/famosos/conselho-de-nutricionistas-do-rs-emite-nota-de-repudio-dicas-de-gabriela-pugliesi-18042907.html>. Acesso em 16 jan. 2017.

⁶⁶ Disponível em: <https://oglobo.globo.com/rio/gabriela-pugliesi-denunciada-ao-mp-por-exercicio-ilegal-da-profissao-20954308>. Acesso em 01 set. 2017.

⁶⁷ Jornal da Band. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=3-X52JD_ZQM. Acesso em 16 jan. 2017.

A forma de informar adotada pela blogueira não se propõe a execrar os profissionais da área ou mesmo a tentar ocupar intencionalmente esse posto ocupado por eles. Ela não afirma em momento algum “deixem de ir ao nutricionista e passem a comer o que eu como, porque assim vocês ficarão magros e saudáveis”. Isso se dá de modo mais sutil, sob o disfarce de “dicas” ou pela simples exposição de sua rotina alimentar, que posteriormente tende a ser copiada pela audiência. Num de seus vídeos, ela ainda defende a atuação da figura do profissional da área: “Eu não sou nutricionista, como todo mundo sabe. Tô só compartilhando aqui a minha alimentação, que inclusive é feita por um nutricionista. Eu acho que um nutricionista na nossa vida faz toda diferença, porque motiva muito mais”⁶⁸.

Mesmo com os comunicados institucionais refutando a atuação das blogueiras fitness e com as críticas feitas pelos veículos tradicionais, é preciso atentar para o caráter de verdade atribuído aos aconselhamentos calcados na experiência.

Brown e Michael já haviam notado uma mudança na dinâmica da confiabilidade de conteúdo científico difundido publicamente. Eles descrevem em artigo uma série de acontecimentos em que o saber institucional havia sido questionado, sinalizando uma “fragmentação do conhecimento”. Os autores indicam a noção de transparência como fator crucial para o nível de confiabilidade de uma informação: quanto mais sincero o saber, maior seria a credibilidade garantida a ele. Entra em cena, nesse contexto, esse traço cultural que valoriza o testemunho e o *ethos* autêntico para dar conta dessas experiências granulares não abarcadas pela ciência: “A linguagem da autoridade racional está sendo suplementada (pelo menos), ao que parece, por uma linguagem que emerge de um repertório natural de emoções” (BROWN; MICHAEL, 2002, p. 10)⁶⁹.

No processo de medicalização da vida, Conrad também assinala a importância do leigo. Para ele, “pacientes e outras pessoas leigas podem ser colaboradores ativos na medicalização de seus problemas” (CONRAD, 2007, p. 263)⁷⁰. A vivência e a prática, para ele, concedem aos leigos um lugar privilegiado para se falar sobre muitos temas, ainda que não tenham qualquer tipo de formação ou vínculo institucional, porque esse processo se insere numa dinâmica em que a autenticidade e a sinceridade servem como

⁶⁸ “O que como durante o carnaval?”. Disponível em:

https://www.youtube.com/watch?v=Nom9otqRb8o&index=1&list=PLSrx4qkntGazKApIQHo_qPKcsgij9iLnL&t=31s. Acesso em 02 set. 2017.

⁶⁹ Tradução minha: “The language of rationalistic authority is being supplemented (at very least), it seems, with a language drawn from the naturalistic repertoire of emotions”.

⁷⁰ Tradução minha: “Patients and other laypeople can be active collaborators in the medicalization of their problems”.

pilares para conceder a transparência necessária aos discursos dignos de receberem credibilidade pública.

Alguns comentários no canal de Gabriela Pugliesi são exemplos nítidos de como funciona essa lógica onde a sinceridade e uma forma discursiva transparente são valorizadas, ao afirmarem que ela “transmite todo seu conhecimento de forma bem honesta com a realidade de todos” porque é diferente daqueles que “só aparecem impecáveis, com aquela câmera de cinema, casa sem nenhum barulho, vazia de pessoas e de realidade”. O efeito de vida real se confirma neste tipo de narrativa, portanto, por conta de uma estética quase sempre amadora, pelo uso de uma linguagem simples e pelo simples ato de contar sua rotina em detalhes, sem filtros.

Figura 09 - Comentários de espectadoras do canal de Gabriela Pugliesi



Thais FERREIRA DE ALMEIDA 1 ano atrás

Sabe o que eu amis amo nos seus videos? A naturalidade! Por favor, nao se deixe influenciar por outros! Nunca deixe essa transparência passar. Muitos mudam tentando melhorar e pioram. Só aparecem impecáveis, com aquela câmera de cinema, casa sem nenhum barulho, vazia de pessoas e de realidade. Amooooo demais o seu jeito espontâneo. Dei uma tietada básica pq sou fã msm rrsrrsrs

RESPONDER 83  



elisah villar 1 ano atrás

Pugli revolucionando a forma de comunicar com o público...sempre muito sincera em "revelar" dicas que salvam, primeira q encontro q não mostra um mundo de fantasia e sim a realidade, pq mudar habito é difícil sim, ter animo para fazer exercicio é difícil sim, saber todas essas dicas de alimentos e exercicios necessitaria de uma vida inteira acumulando experiencias para descobrir..e vc simplesmente transmite todo seu conhecimento de forma bem honesta com a realidade de todos. Admiro seu trabalho e sempre dou risadas com seus videos...meu marido fala assim: vai malhar com a sua amiga Pugli?! rrsrrs é assim que nos sentimos, já sou fã.

Mostrar menos

RESPONDER 12  

Fonte: “Cozinha da Pugli: o que tem na geladeira e no armário!”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=10TmX8nmHIA&list=PLSrx4qkntGawUi_Jgb2gNf7vWg6bJS0Gf&index=10. Acesso em 03 set. 2017.

Em consonância com Peter Conrad, Lindsay Prior salienta a relevância do leigo no meio médico na atualidade: “Como as pessoas se sentem, como elas pensam, e o conteúdo das crenças, ideias e linguagens leigas tornaram-se centrais em diversos aspectos da pesquisa sócio-científica” (2003, p. 42)⁷¹. Harry Collins (2014) é outro autor que concorda que a ciência tem deixado de ser transcendental desde a metade do

⁷¹ Tradução minha: “How people feel, how they think, and the content of lay beliefs, ideas and language have become central to diverse aspects of social-scientific research”.

século XX, porque já não dá mais conta da pluralidade da realidade das pessoas. Para ele, a questão da expertise no caso dos doentes não se trata de uma expertise leiga, mas uma expertise baseada na experiência (COLLINS, 2014, p. 795), um argumento que defende abertamente a legitimação desse tipo de saber. Em obra anterior, Collins e Evans já reconheciam que “adquirir expertise é, então, um processo social – uma questão de socialização nas práticas de um grupo de especialistas” (2007, p. 3)⁷². Tratar-se-ia, em suma, de um processo em que o conhecimento se desvincularia das profissões formais e seria apropriado pela figura daqueles que seriam outrora considerados leigos (NOWOTNY, 2000).

Assim, se Collins (2014, p. 215) apontou que a internet é um lugar em que leigos podem falar sobre segurança das vacinas, no caso de blogueiras fitness a relação é outra. Não se trata mais de falar sobre um tipo de prevenção, como é o caso de vacinas, mas de falar sobre hábitos adotados que se fundamentam numa cultura norteadada pelo risco, pela performance e pela aparência. Nos casos dessas influenciadoras digitais, as personagens utilizam as próprias experiências para falar sobre questões como hábitos de prevenção aos fatores de risco, alimentação, importância da atividade física, séries de musculação, procedimentos estéticos, maquiagem, experiências de consumo em geral. Num cenário em que todos são virtualmente doentes e suscetíveis ao *upgrade*, a prática dessas blogueiras revela, na verdade, que a experiência do cuidado crônico – seja ele com fins médicos ou estéticos – também é parte do processo de reconfiguração dos lugares por onde circula a verdade.

Deste modo, a partir da constatação de que há na área da saúde uma demanda por um olhar menos genérico e mais voltado para as particularidades dos indivíduos, com experiências próprias, percepções e vivências singulares, é possível compreender parte das razões para que essas blogueiras tenham despontado na internet como lugar de saber, engendrando novos regimes de verdade.

A partir do momento em que uma parte significativa da audiência apreende como verdade um conteúdo sobre saúde difundido fora do domínio institucional, isso evidencia que há um interesse pela informação pessoalizada e autêntica do formato testemunhal (FLICHY, 2010, p. 14), um saber que é capaz de englobar uma experiência ordinária e que se torna público legitimado pela sinceridade e transparência do narrador.

⁷² Tradução minha: “Acquiring expertise is, therefore, a social process—a matter of socialization into the practices of an expert group”

Esse aspecto é demonstrado quando, em um vídeo⁷³, Gabriela Pugliesi responde questões enviadas por seus seguidores e conta algumas curiosidades sobre as quais ninguém fala em relação ao estilo de vida fitness: um dos fatos que ela revela é que a alimentação que leva pode causar gases – algo não tão glamouroso ou dito fora dos círculos informais.

Em outro vídeo, Gabriela dá dicas de como manter o foco na dieta. Em dado momento, ela e sua irmã falam sobre a importância de se ter equilíbrio:

Você não ter vida social nem é saudável. Não ter uma ressaquinha às vezes? Comer de ressaca. [...] Não me vem com ‘ai, na ressaca a melhor coisa é comer saudável e só verde’. Não dá não. A minha comida da ressaca preferida... Nossa, pizza, sem dúvida! [...] Ainda bem que as pessoas tão conhecendo a gente assim, porque a gente é assim mesmo.⁷⁴

A autenticidade do discurso de Gabriela Pugliesi se evidencia, deste modo, porque permite que ela se assuma enquanto alguém que falha e que não é capaz de ser saudável o tempo inteiro. Com isso ela consegue se aproximar do público por meio de uma forma de se comunicar que, em tese, mostra seu dia-a-dia sem que essa performance on-line aparente qualquer tipo de curadoria.

A internet ocupa um lugar vital no domínio medicalizado, em que os sofrimentos, as superações, as peculiaridades das rotinas e os sucessos na saúde são narrados e expostos. Essa aparente espontaneidade e sinceridade daqueles que tornam públicas as suas rotinas corroboraram ainda com a máxima do “ver para crer”. Nessa exposição de si on-line, a autoridade da experiência se constrói narrativamente e se confirma pela imagem – no caso das ferramentas de vídeo, ainda há uma dimensão emocional em jogo.

Se a imagem é capaz de dar testemunho e de comprovar que algo existiu, esse testemunho é enriquecido pelo detalhe, porque “num testemunho, jamais os detalhes devem parecer falsos, porque o efeito de verdade depende deles, inclusive de sua acumulação e repetição” (SARLO, 2007, p. 52). Assim, se Gabriela conta que era uma criança com sobrepeso e uma adulta que sempre lutou contra o efeito sanfona, mas que foi capaz de dar a volta por cima com seus hábitos exemplares e força de vontade, nada mais coerente do que expor o resultado de sua receita para superação dos problemas.

⁷³ “O que ninguém conta sobre a vida fit: piriquita suada, suor e gases!”. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=GapYmk26NV8&t=193s>. Acesso em 03 set. 2017.

⁷⁴ “Como começar o dia sem enrolar + dicas saudáveis”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=gr_nAI_8KoI. Acesso em 25 jan. 2018.

Numa lógica em que ser gordo é considerado feio, os efeitos da “força de vontade” e do esforço individual se mostram no corpo magro e saudável, corpo esse que, agora, é digno de orgulho e via de sucesso e de bem-estar.

Figura 10 - Foto publicada no Instagram por Gabriela Pugliesi



Fonte: Instagram de Gabriela Pugliesi. <https://www.instagram.com/p/BYVv2tsDErB/?taken-by=gabrielapugliesi>. Acesso em 03 set 2017

O saber institucional, seguindo este princípio, já não oferece mais a transparência necessária para que os indivíduos tenham nele a confiança para levar o cuidado proposto para suas rotinas. As instituições, ao se apresentarem como o único caminho de cuidado e de salvação dos riscos e das doenças, já não dão conta do que se é socialmente exigido como garantia de uma verdade, porque as questões políticas estariam distantes daquilo que seria a realidade e se afastariam de uma narrativa sobre uma experiência genuinamente autêntica e palpável.

Esse raciocínio não seria somente do domínio governamental, mas se estenderia à ordem do mercado, porque a falta de confiabilidade estaria também nas regras e regulações relacionadas a essa esfera (BROWN; MICHAEL, 2002, p. 4). Essa repulsa ao que seria relativo ao mercado – e, portanto, menos autêntico, porque protegeria os

interesses daqueles que querem apenas lucrar – é facilmente identificada quando Pugliesi fala sobre alguns produtos que consome. Apenas o fato de levantar a possibilidade de que ela esteja usando a confiança de sua audiência para fazer propaganda é suficiente para que a sua verdade seja minimamente questionada.

Figura 11 - Seguidora questiona a credibilidade de Pugliesi

A

Angela K 4 meses atrás (editado)

+Fernanda Pereira eu nao odeio ninguém, querida. Talvez você nao esteja habituada a ver que ainda tem quem fala verdades na lata sem nenhum problema. Ela é canalha, mau carater e mentirosa sim. Onde tá o ódio ai? Só disse verdades. E muita ingenuidade da tua parte achar que ela não pode influenciar adolescentes. Não é a toa que as empresas pagam para ela promocionar seus produtos neam? Será que é pq vende? Se bem que graças a deusa essa ai ta perdendo cada vez mais credibilidade e os jabas caíram consideravelmente.

Fonte: “Micropigmentação de sobrancelha e lábios de Gabriela Pugliesi”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=Fr8vsp4QMp4&list=PLSrx4qkntGawUi_Jgb2gNf7vWg6bJS0Gf&index=5. Acesso em 03 set. 2017.

A aversão da audiência ao mercado e àquilo que não seria preenchido pelo efeito de vida real necessário para significar veracidade tem seus reflexos inclusive no mercado publicitário. O interesse de empresas por anúncios em formatos de publicações disfarçadas de dicas de blogueiras é um sintoma desse comportamento. Kotler *et al* (2010, p. 34-35) já haviam percebido isso e constatado que a propaganda tradicional já é questionada e que o boca a boca se revelou, especialmente com a expansão da internet, como um caminho vantajoso para se fazer propaganda. Dados apontados por Keen confirmam esse raciocínio. Numa pesquisa citada por ele, em 2003, somente 22% dos entrevistados diziam confiar “numa pessoa como você ou seu igual”. Três anos depois, se notava um salto para 68% (KEEN, 2009, p. 86).

A figura do pastor – religioso ou secular – que se encarrega de salvar seu rebanho, característica do poder pastoral, se mostra cada vez mais em crise (VAZ, 2014). Aprende-se não com aquele indivíduo que sabe porque necessariamente estudou e detém o poder de saber, mas com aquele que passou-por. As instituições e o mercado sob a desconfiança pública configuram o anseio por verdades que não mais são apreendidas a partir do que é externamente imposto, mas por verdades “que emanem do processo de conhecimento” (NOWOTNY, 2000, p. 20)⁷⁵. A figura do especialista é,

⁷⁵ Tradução minha: “must emanate from the process of knowledge production”.

enfim, substituída por aquele que viveu e que por isso sabe mais. O corpo transformado e ostentado na internet é de algum modo onde a verdade sobre o corpo se ancora, o próprio testemunho, essa verdade advinda do processo de conhecimento, enfim, a evidência desse saber propriamente corporificado.

O anseio pela verdade daquele que viveu, no entanto, fica evidente quando se pensa na popularidade dos médicos e especialistas que são também influenciadores digitais. O médico Mohamad Barakat, com 780 mil seguidores no Instagram⁷⁶, fala sobre saúde e cuidado, mas mostra diariamente sua rotina de alimentação e de treinos. As nutricionistas Patrícia Davidson Haiat e Lara Nesteruk, com 433 mil⁷⁷ e 453 mil⁷⁸ seguidores, respectivamente, têm o mesmo comportamento on-line: difundem seus conhecimentos sobre nutrição ao mesmo tempo em que compartilham fotos suas na academia e de suas refeições saudáveis. O que se nota nesses personagens é existência de um nexo entre medicina e autenticidade: a figura do médico que também testemunha sua experiência de cuidado é algo a ser celebrado. Já não basta saber, é preciso viver aquilo que sabe e, principalmente, *mostrar* seu corpo e comprovar que de fato vive aquilo que recomenda: o especialista, nesse caso, se apoia não apenas pelo seu saber, mas justamente pela autoridade experiencial.

Essa lógica de um saber que se difunde a partir de experiências individuais e se populariza nas narrativas de si feitas na internet acaba por revelar, em mais essa instância, uma cultura centrada no individualismo. Helga Nowotny nos força a olhar para o passado para lembrar como, até a Modernidade, havia estruturas hierárquicas centralizadas para direcionar a tomada de decisão de cada indivíduo (2002, p. 12). Ainda que as verdades institucionais sejam significativas para a orientação de uma cultura e para a produção de subjetividades, vemos, no contemporâneo, uma fragmentação dos locais por onde se apreende conhecimento – blogs, grupos de autoajuda, movimentos sociais.

Em contrapartida, no caso dos blogs e influenciadores digitais fitness, o que se vê é uma relação por vezes paradoxal: ao mesmo tempo em que se propõem a levar a público narrativas mais pessoais e próximas à realidade da audiência, eles acabam por reproduzir em boa parte do tempo os imperativos científicos institucionais, como

⁷⁶ Dados de 27 jan. 2018. Usuário @doutorbarakat disponível em: <https://www.instagram.com/doutorbarakat/>.

⁷⁷ Dados de 27 jan. 2018. Usuário @patriciadavidsonhaiat disponível em: <https://www.instagram.com/patriciadavidsonhaiat/>.

⁷⁸ Dados de 25 jan. 2018. Usuário @laranesteruk disponível em: <https://www.instagram.com/laranesteruk/>.

vimos nas outras seções deste capítulo. Ao que parece, personagens como Gabriela Pugliesi se apropriam do discurso médico e estabelecem uma relação de poder com seu público ao articular este saber à sua experiência. Neste contexto, o saber médico ganha tal proporção que extrapola o domínio institucional: cabe, agora, ao indivíduo dito autêntico utilizar esse discurso para contar o que viveu e expressar suas impressões, alicerçando uma hibridização do saber e promovendo uma reconfiguração sobre os locais por onde a verdade circula e se legitima.

Por fim, podemos constatar que esses múltiplos lugares por onde o conhecimento se consolida e se difunde têm como pilares as identidades e os estilos de vida contemporâneos, também múltiplos e fragmentados. No caso dos blogs fitness, tratam-se de formas identitárias organizadas pelas narrativas do cuidado individualizado e medicalizado, em que a tomada de decisão sobre o futuro se apoia cada vez mais na demanda por escolhas individuais autênticas e protegidas do risco.

3. O DISCURSO PELA AUTOACEITAÇÃO⁷⁹

Segundo Paula Sibilia (2010), as sociedades ocidentais contemporâneas são marcadas pelo culto ao corpo, pela idolatria de suas formas e aparências. Mas nem todos os corpos suscitariam tal reverência ou seriam dignos de adoração. Como vimos nos capítulos anteriores, estaríamos vivendo o imperativo da boa forma, no qual predominam rígidos padrões estéticos que determinam uma atitude de devoção impetuosa na busca pelo corpo perfeito. O necessário efeito colateral desta moral que enaltece os corpos magros é a abjeção aos corpos flácidos: a chamada lipofobia, ou gordofobia – a aversão estética e censura moral aos aspectos físicos e comportamentais associados à gordura.

Contrastando com essa premissa, a *Elle*, uma das revistas de moda de maior prestígio no Brasil, publicou em dezembro de 2017 uma notícia atentando para o crescimento do mercado *plus size*. A publicação lista várias marcas do segmento e detalha de que maneira cada uma consegue se destacar e oferecer algo de novo para as consumidoras. Segundo a matéria: “Dois mil e dezessete foi um ano de ganhos para a moda *plus size*, tanto pelo surgimento de novas marcas quanto pelo aumento da diversidade e ascensão de pessoas representando o mercado na mídia”⁸⁰. A *Elle* ainda associa o crescimento destas marcas à ascensão do movimento *Body Neutrality*, que ganha força “entre as pessoas que procuram manter uma relação mais saudável com suas imagens”.

Seguindo a corrente *Body Positive* – tanto pela proposta de buscar um olhar positivo sobre a imagem do próprio corpo quanto pela nomenclatura marcada fortemente por influências norte-americanas –, o movimento *Body Neutrality* é empreendido pela própria revista e está vinculada à *hashtag* #VamosPensarSobreBeleza. A proposta da publicação, de novembro de 2017, é a seguinte: “Venha com a gente, navegue pelos capítulos e leia os inspiradores relatos de mulheres que estão descobrindo formas saudáveis de lidar com pressões estéticas.

⁷⁹ Parte da discussão aqui proposta foi abordada no artigo escrito com Amanda Santos (Mestre - PPGCOM-UFRJ) “‘Gorda, sim! Maravilhosa, também!’: Do ressentimento à autoestima em testemunho de vítimas de gordofobia no YouTube”, apresentado no Intercom 2017.

⁸⁰ “Marcas plus size que fazem roupas lindas”. Disponível em: <https://elle.abril.com.br/moda/marcas-plus-size-que-fazem-roupas-lindas/>. Acesso em 15 dez. 2017.

Quem sabe, por meio dessas entrevistas, você encontre novas formas de olhar para a sua beleza”⁸¹.

Ao lermos os primeiros relatos veiculados na página, encontramos em destaque a seguinte colocação: “A minha baixa autoestima não vem de mim, mas das pessoas que não aceitam meu corpo da maneira como ele é”. Os relatos apontam, assim, para uma direção em que indivíduos gordos se narram enquanto vítimas de pressões externas ao mesmo tempo em que celebram a autenticidade da forma física desviante. Este corpo, dito autêntico e empoderado, desponta como lugar de identidade e de estilo de vida a ser afirmado como digno de orgulho. A publicação da *Elle* também veicula a seguinte fala: “Como a gente nasce com esse corpo, não escolhemos essas supostas imperfeições, e demora um tempo para perceber que são elas que contam quem a gente é. [...] Por que as pessoas querem ter o cheiro igual umas às outras?”.

Ao publicar as falas das mulheres que contam suas experiências com corpos fora do padrão estético magro, musculoso, jovem e sem imperfeições, a revista, na verdade, reproduz uma tendência anterior: a de dar testemunho sobre a relação que se tem com o corpo – movimento vem se propagando em outras plataformas, especialmente no YouTube. Para tanto, analisaremos o canal “Alexandrismos”, de Alexandra Gurgel.

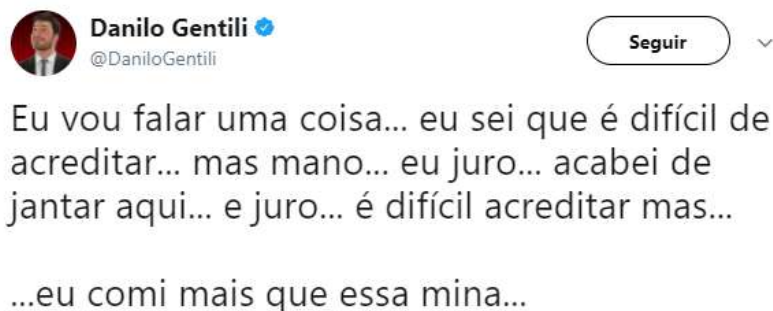
Alexandra é uma jornalista carioca de 28 anos, que desde o final de 2015 publica vídeos em seu canal no YouTube onde fala sobre como superou transtornos alimentares, depressão e pensamentos suicidas. A youtuber ainda conta as experiências de preconceito, relembra constrangimentos em família e entre amigos e discorre sobre diversas situações em que a mulher gorda é discriminada e rejeitada. Suas publicações também dão dicas de como se tornar uma mulher empoderada, melhorar a autoestima, amar o corpo independentemente da forma física e aconselham sobre certos cuidados com a aparência.

Em dezembro de 2017, Alexandra Gurgel ganhou mais visibilidade na mídia por conta de uma reportagem feita pela BBC sobre gordofobia. Embora a matéria tenha exibido falas de outros ativistas, a personagem foi destaque por conta de uma piada feita pelo apresentador do SBT Danilo Gentili no Twitter. Na publicação, Gentili retuitou a matéria da BBC⁸² afirmando que havia comido mais do que a youtuber. Em outro tuíte, ele ainda insinuou que Alexandra seria doente, caso chatice fosse doença.

⁸¹ “Body Neutrality”. <https://elle.abril.com.br/especiais/body-neutrality/>. Acesso em 16 dez. 2017.

⁸² “A gente não quer mais ser visto como doente”: a vida de quem é alvo de gordofobia”. Disponível em: <http://www.bbc.com/portuguese/brasil-42446726>. Acesso em 03 jan. 2018.

Figura 12 - Tuíte com piada de Danilo Gentili



Fonte: Twitter de Danilo Gentili. Disponível em: <https://twitter.com/DaniloGentili/status/945112074677563392>. Acesso em 05 jan. 2018.

Figura 13 - Tuíte com piada de Danilo Gentili



Fonte: Twitter de Danilo Gentili. Disponível em: <https://twitter.com/DaniloGentili/status/945020184280092672>. Acesso em 05 jan. 2018.

Lançado em fevereiro de 2016, o canal “Alexandrismos” ganhou mais visibilidade por conta da matéria na BBC e desta polêmica entre Alexandra Gurgel e Danilo Gentili. De outubro a dezembro de 2017, os números de visualizações por mês e de inscrições no canal mais que dobraram, como mostra dados do *Social Blade*:

Figura 14 - Dados do *Social Blade* relativos ao canal “Alexandrismos”



Fonte: Social Blade. Disponível em: <https://socialblade.com/youtube/c/alexandrismos/monthly>. Acesso em 10 jan. 2018.

Na sequência dos acontecimentos, Alexandra publicou um vídeo em resposta ao apresentador, popularizando a *hashtag* #GordofobiaNãoÉPiada⁸³. Parte do discurso da youtuber questionou o tipo de humor feito por Gentili, afirmando que ele escreveu os tuites “respeitando as regras do senso comum, bem estereotipadinho mesmo”, e que “hoje em dia, fazer piada com gordo, negro, gay, mulher, não é mais engraçado”.

O teor da resposta de Alexandra a Danilo Gentili nos permite pensar que tipo de moralidade vem se construindo na contemporaneidade, bem como a relação entre moral, aparência e sofrimento. A proposta deste capítulo é observar, portanto, os discursos feitos pelo canal, e quais são os valores e as características da nossa cultura que esses testemunhos de empoderamento e de luta contra o preconceito revelam.

⁸³ De acordo com Alexandra, a *hashtag* ficou em primeiro lugar nos assuntos mais comentados no Twitter no Brasil durante cinco horas. Ficou também nos *trending topics* do mundo durante três horas. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=0y7KvpqV86k&list=PLTzAjoqhOji_25A9RBcq1nLBWb9wiBi6F&index=9. Acesso em 08 jan. 2018.

3.1 - Testemunhos de vítimas de gordofobia

Antes de iniciarmos a análise a que nos propomos fazer, é fundamental marcar a pertinência da crítica ao tipo de humor que Danilo Gentili tentou promover nas duas publicações que fez no Twitter, uma vez que reforça preconceitos e contribui para a proliferação dos discursos de ódio ainda tão frequentes. Fica evidente a urgência de se ter como pauta a luta contra as diversas formas de preconceito que se sustentam na nossa cultura e que afrontam à liberdade daqueles que são ofendidos. O fato de Gentili ser coparticipante da cultura, já que é apresentador em uma das maiores emissoras da televisão aberta no Brasil, torna ainda mais grave o teor adotado por ele.

Dito isso, a temática do vídeo que Alexandra Gurgel gravou em resposta ao apresentador não se restringiu, no entanto, ao atrito entre os dois. Na mesma publicação em que conta como a piada a ofendeu, Alexandra relata uma série de sofrimentos pelos quais passou ao longo da vida: “Nunca foi divertido sofrer preconceito. Nunca foi legal ser marginalizado. Nunca foi motivo de riso ser expulso de casa, ser maltratado, ser visto como doente, ser visto como desprezível”. Alexandra detalha, ainda mais, parte do que é, para ela, a experiência de uma pessoa gorda na sociedade:

Porque me foi ensinado desde pequena que o certo é ser magra, que ser gorda é anormal, que ser gorda é ficar sozinha, que gordo é doente, que gordo é desprezado, que gordo é fracassado, que gordo não merece ser feliz, que gordo não merece ir pra praia, que não pode usar uma roupa que mostre muito a pele: “Tem que ter noção do corpo, tem que ter bom senso”. Não tinha ninguém na televisão, ninguém em lugar nenhum que me representasse. Nem meus amiguinhos em volta.⁸⁴

Em vídeo anterior no canal, ela já havia destacado a ideia de que o sofrimento das mulheres gordas decorre do fato de serem vítimas de uma série de opressões na sociedade:

Ela [a mulher gorda] não tem o direito de aproveitar as coisas simples da vida porque ela é julgada. E isso tudo porque ser gorda na sociedade é mal visto. É uma ofensa [...] que uma mulher gorda seja

⁸⁴ “Resposta ao Danilo Gentili #GordofobiaNãoÉPiada”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=WTb-fxOMxoY&list=PLTzAjoqhOji_25A9RBcq1nLBWb9wiBi6F&index=8. Acesso em 05 jan. 2018.

feliz, que ela se aceite. Então tudo é voltado para gerar insatisfação nessa mulher.⁸⁵

As experiências das pessoas gordas na sociedade se expressariam, deste modo, de três maneiras:

(1) Na relação consigo: depressão, ansiedade, pensamentos suicidas, sentimento de culpa e de fracasso. A fala da youtuber exemplifica: “a gente desenvolve compulsão alimentar, ansiedade, depressão, tenta se matar... [...] Na verdade eu chegava em casa e ficava me perguntando porque eu tava viva ainda”⁸⁶;

(2) Na relação com o outro: bullying na escola durante a infância, rejeição nas relações afetivas, relacionamentos tóxicos e abusivos, pressão familiar e de amigos, gestos hostis de desconhecidos, como, nas palavras de Alexandra: “olhares na praia, na balada... Xingamentos. Se você diz não pra um cara, o cara vai lá e te xinga “sua gorda, nojenta, nem te queria mesmo”⁸⁷;

A solidão da mulher gorda não se resume a relacionamentos amorosos: ela vai além. [...] E uma prova [...] de que uma sociedade gordofóbica existe é você achar normal ou convencional certas afirmações. [...] Acha normal mulheres magras na academia reclamando que estão gordas, que estão baleias. [...] Como eu já falei, achar falta de bom senso mulher gorda de biquíni na praia.⁸⁸

(3) Por fim, na relação com o mundo, pela exclusão do espaço público e das práticas de consumo. No mesmo vídeo, Alexandra detalha:

Você acha normal uma mulher gorda não encontrar roupas nas lojas. Afinal de contas não tem roupa para aquele tamanho. Então ela que tem que emagrecer pra poder caber nas roupas bonitinhas [...]. Acha normal que num avião não tenha cinto para pessoas gordas. Que as pessoas não caibam na cadeira.

A pluralidade de situações de mal-estar em sociedade que os indivíduos gordos experimentam é constantemente reiterada nos vídeos publicados por Alexandra. Tratar-se-ia de uma experiência social em que toda e qualquer interação com pessoas e com o

⁸⁵ “A solidão da mulher gorda é real”. Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=rC01h9GHGLI&t=652s>. Acesso em 11 jul. 2017.

⁸⁶ “Reagindo a fotos antigas de quando eu era magra”. Disponível em:

https://www.youtube.com/watch?v=KjrwcSG5VVA&index=5&list=PLTzAjoqhOji-IUdgrF9-Bzqp_JsIOSzPC. Acesso em 9 jan. 2018.

⁸⁷ “Homens odeiam mulheres gordas?”. Disponível em:

https://www.youtube.com/watch?v=RtLuxT2OXfw&index=9&list=PLTzAjoqhOji-IUdgrF9-Bzqp_JsIOSzPC. Acesso em 10 jan. 2018.

⁸⁸ “A solidão da mulher gorda é real”. Disponível em:

https://www.youtube.com/watch?v=rC01h9GHGLI&index=2&list=PLTzAjoqhOji-IUdgrF9-Bzqp_JsIOSzPC. Acesso em 06 jan. 2018.

mundo feriria a integridade da pessoa gorda, vista como anormal, como foco de constante julgamento por conta dos desvios representados por seus hábitos e por sua forma física; como alguém a ser corrigido de modo a se ajustar ao padrão imposto pela cultura preconceituosa em que vive. O argumento pode ser resumido pela seguinte fala da youtuber:

A estrutura da sociedade não é preparada para um corpo gordo. [...] As cadeiras cabem só até um certo tamanho. O avião, a catraca do ônibus. A pessoa gorda não tem nem roupa pra sair de casa. E, quando ela sai de casa, como ela vai se locomover? Como ela vai fazer um exame, se às vezes ela nem entra na máquina do exame? Como ela vai comer na frente das pessoas? Se divertir? Se as pessoas olham, apontam, xingam, olham de cima abaixo, têm repulsa. [...] Quando a pessoa consegue sair socialmente, é muito difícil não ter numa rodinha de amigos aquela pessoa que vai se preocupar com você. Que ela vai olhar pra você e pensar: nossa, miga, você ta gorda. Vamos fazer uma dieta?⁸⁹

Tendo como base essas falas, podemos apontar, portanto, três aspectos frequentes nas narrativas sobre gordofobia que marcam a moralidade contemporânea: (1) a experiência de ressentimento, (2) a denúncia de preconceito e (3) o testemunho de vitimização. Juntos, estes três temas nos servem como horizontes para pensar sobre como se explica a existência de sofrimento individual articulado à aparência bem como sobre de que modo essas explicações são fornecidas pelos discursos presentes na cultura ocidental contemporânea.

3.1.1 Trauma passado, dor presente: sofrimento e ressentimento na figura da vítima contemporânea

Ao se afirmar enquanto vítima de preconceito contra gordos, Alexandra associa o que viveu a uma enorme quantidade de experiências de sofrimento psicológico – pensamentos suicidas, transtornos alimentares, depressão, relacionamentos abusivos, bullying na infância, sentimentos de inadequação, culpa por não conseguir emagrecer, ansiedade etc. Ela conta:

⁸⁹ “O que é gordofobia?”. Disponível em https://www.youtube.com/watch?v=NUyjfj82OoRg&index=15&list=PLTzAjoqhOji-IUdgrF9-Bzqp_JsIOSzPC. Acesso em 06 jan. 2018.

Eu me sentia anormal, eu me sentia doente. Eu me sentia uma merda. E isso é gordofobia. Foi por causa de gordofobia que eu tentei me matar. E eu nem sabia que essa palavra existia. [...] Não fossem essas tentativas de ser magra e de me encaixar num padrão, talvez hoje eu não vivesse seqüelas de tudo isso que eu fiz. Eu desenvolvi compulsão alimentar, ansiedade, depressão, tentativa de suicídio.⁹⁰

Esses sofrimentos seriam, portanto, consequências de enfrentar o preconceito cotidianamente (no transporte público, nas relações familiares, em consultas médicas, em lojas de roupa, na academia, em entrevistas de emprego, em relacionamentos amorosos etc.) e de tentar se encaixar no padrão de aparência imposto por uma sociedade que oprime os indivíduos com corpos “inadequados”. Para ela, isso “é em tudo. É na amizade, no trabalho, é sair na rua, é você comer”.

Mesmo as amigas são retratadas por ela como relações marcadamente preconceituosas. Em um de seus vídeos, Alexandra descreve como as gordas se sentem ofendidas pelas amigas magras. Ela conta uma série de situações: por exemplo, “quando a amiga magra controla o prato da amiga gorda” ou quando ocorre de a “amiga magra reclamar que tá gorda pra você que é gorda”. Segundo Alexandra, esses comportamentos das amigas magras seriam causadores de sofrimento: “A pessoa gorda é excluída todos os dias, inclusive pelas amigas, gente!”. A pressão e o preconceito das pessoas magras são, no discurso dela, responsabilizados pelo desenvolvimento de transtornos e pela adoção de práticas radicais de emagrecimento.

Essas situações fazem com que as pessoas gordas se sintam tão oprimidas e tão fora da normalidade, tão marginalizadas, que elas começam dietas restritivas, passam fome, desenvolvem transtorno alimentar, começam a tomar remédio de tarja preta pra tentar emagrecer, se submetem a cirurgias.⁹¹

Na fala dela, o sofrimento não surge apenas nos comportamentos autodestrutivos causados pelo preconceito alheio e pela pressão por adequação ao padrão estético, mas também é suscitado pela própria imagem daquele que oprime: “Tudo isso pra se encaixar num padrão, tudo isso pra ser que nem você [a amiga magra]” (*Ibidem, Idem*).

Não apenas o sofrimento pelo trauma da discriminação e das ações dos preconceituosos, mas a própria forma física sofre sequelas das diversas tentativas de

⁹⁰ “A solidão da mulher gorda é real”. Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=rC01h9GHGLI&t=652s>. Acesso em 11 jul. 2017.

⁹¹ “A amiga magra da gorda”. Disponível em:

https://www.youtube.com/watch?v=tXjOyLtHnmI&list=PLTzAjoqhOji-IUdgRF9-Bzqp_JsIOSzPC&index=6. Acesso em 04 jan. 2018.

emagrecimento no passado: segundo ela, se não fosse pela incessante busca pela magreza, ela não teria desenvolvido transtorno alimentar: “hoje em dia talvez eu seja muito mais gorda do que era pra eu realmente ser”⁹². Alexandra, então, confere responsabilidade pelo seu ato de “comer mais quanto tenta comer menos” (VIGARELLO, 2012, p. 328) à sociedade e às pressões estéticas decorrentes da cultura.

Mais do que expor a experiência de sofrimento, neste movimento acusatório se desenha uma tomada de posição certamente estratégica. Isso porque há por parte da sociedade a acusação de que o gordo é incapaz de controlar o próprio prazer e, portanto, não é digno de compaixão na medida em que é responsável por si mesmo e pela forma física que o exclui. O discurso antigordofobia, na contramão, também adota uma postura de acusar e de responsabilizar; no entanto, confere responsabilidade àqueles que os pressionaram e oprimiram. A estratégia desse discurso se evidencia na medida em que os indivíduos afirmam implicitamente que são de fato dignos de compaixão justamente por terem sofrido pressão social para que adequassem seus corpos a um padrão: não se trata do fato de que não souberam controlar o prazer tal como são acusados, mas de que a obrigação de magreza foi tamanha a ponto de gerar um desequilíbrio em suas alimentações, fazendo-os comer mais, desencadeando compulsão alimentar e outros transtornos.

A exemplo disso, em um vídeo em que falava sobre situações festivas em família, como a Páscoa, Alexandra comentou que se submetia a práticas de emagrecimento à espera de elogios dos parentes. “Eu me forçava a não comer, a vomitar, me sentia pior ainda. [...] Fazia dietas altamente restritivas, além de tomar laxante e diurético”. A pressão que a família fazia nos eventos para que ela tivesse um corpo magro, segundo ela, levavam-na a “se colocar em situações” e a “ter um relacionamento abusivo com você mesma”⁹³.

É preciso destacar que essa forma de discurso também mostra uma relação capaz de articular tempo e moral. Ao afirmar que sofria gordofobia mesmo sem saber que esta palavra existia⁹⁴, a youtuber torna nítida uma expansão do presente para o passado, sendo, assim, parte do que Hartog (2013) chama de “presentismo”, uma vez que um

⁹² “Reagindo a fotos antigas de quando eu era magra”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=KjrwcSG5VVA&index=5&list=PLTzAjoqhOji-IUdgrF9-Bzqp_JsIOszPC. Acesso em 17 jan. 2018.

⁹³ “Emagrecer pra festa de família”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=20brKzjyg8&index=21&list=PLTzAjoqhOji-IUdgrF9-Bzqp_JsIOszPC. Acesso em 8 jan. 2018.

⁹⁴ Ver citação na página 84.

conceito disponível apenas no presente passa a ser válido para descrever e avaliar moralmente experiências passadas, atribuindo um sentido inédito ao que foi vivido, mesmo quando o termo “gordofobia” não era nem parte do vocabulário de Alexandra. Mais que isso, o presentismo se evidencia pelo dever de memória das situações traumáticas vividas em outros momentos para entender os sofrimentos psicológicos dela e dos seguidores que se identificam com esta narrativa.

Seguindo esta mesma linha de raciocínio, Hacking (1995), ao analisar casos de múltipla personalidade, nota que a forma como narramos e classificamos as experiências passadas é volátil: não haveria, segundo ele, uma forma canônica de pensar sobre o que se viveu: “na busca sem fim por ordem e estrutura, nos apegamos a qualquer figura e colocamos nosso passado sob este enquadramento” (HACKING, 1995, p. 88)⁹⁵. Deste modo, uma relação de causalidade é estabelecida de maneira a explicar “os sofrimentos no presente por uma presumida vitimização no passado” (VAZ; SANTOS, 2017, p. 16).

Não se trata de afirmar que o sofrimento descrito por Alexandra não ocorreu ou que não foi de fato motivo de mal-estar na época, mas que não se tratava de uma experiência, *naquele momento*, de gordofobia – isto porque, vale reiterar, tal conceito ainda não estava disponível. É com a classificação da experiência, com a incorporação do vocabulário e com a disseminação de seu significado e suas ditas implicações físicas e psicológicas para os indivíduos que estes se classificarão enquanto vítimas dessa forma de preconceito, ainda que o fato causador do sofrimento já esteja temporalmente distante.

Em uma narrativa sobre o trauma vivido – trauma este causado pelas pressões sociais e pelo preconceito de terceiros –, articula-se sofrimento presente e experiências individuais passadas, constituindo a subjetividade da vítima bem como a possibilidade de identificação com esta figura, uma vez que ela seria simbolicamente valorizada (*Ibidem, Idem*) na nossa cultura. Ainda que soe contraditório, uma vez que a experiência de sofrimento causou mal-estar, é justamente o retorno a essa mesma experiência que constituirá parte da identidade daquele que sofreu.

Embora o discurso de Alexandra nos leve a atentar num primeiro momento sobre a *superação* do trauma causado pelas pressões sociais e pelo preconceito, sua narrativa de constante retorno a situações vividas no passado nos faz a ponderar sobre

⁹⁵ Tradução minha: “In the endless quest for order and structure, we grasp at whatever picture is floating by and put our past into its frame”.

esta subjetividade da vítima contemporânea que se constitui calcada pela experiência de ressentimento, numa recorrente postura acusatória, pelo desejo de vingança e pela permanência na posição de dor.

A atitude do sofredor ressentido já havia sido trabalhada por Nietzsche em *Genealogia da moral* para se pensar a emergência dos valores judaico-cristãos sob o viés histórico, político e social dos conflitos entre nobres e escravos. A “tresvaloração dos valores” (NIETZSCHE, 2009, p. 29), ocorrida no período analisado pelo autor e que fundamentou parte da moralidade da cultura cristã ocidental, se firma numa lógica em que o comportamento de não-egoísmo e de fraqueza é celebrado como virtude – o “bom”. Para Nietzsche, essa tresvaloração representaria uma maneira daqueles indivíduos que seriam, agora, os bons – as ovelhas, os pacientes, os justos – se afirmarem na distância dos que seriam os maus – as aves de rapina, os egoístas: “sejamos outra coisa que não os maus, sejamos bons! E bom é todo aquele que não ultraja, que a ninguém fere” (*Ibidem*, p. 33). Deste modo, não se trataria de uma fraqueza involuntária ou fortuita – dos fracos como verdadeiramente fracos –, mas que, “graças ao falseamento e à mentira para si mesmo, próprios da impotência” – o autoengano –, essa fraqueza seria almejada e se traduziria como liberdade, como um “empreendimento voluntário, um feito, um *mérito*” (*Ibidem*, p. 34, grifo do autor). A atitude ressentida seria ainda, segundo Nietzsche, marcada pela atribuição de causa e de agente causador do sofrimento, ação que possibilitaria aliviar e dar sentido à dor.

Se esta abordagem da noção de ressentimento em Nietzsche se funda pelo conflito entre nobres e escravos, Ansart retoma a discussão para pensar as práticas políticas e sociais próprias do contemporâneo. O autor constrói parte de seu argumento apoiando-se na perspectiva nietzscheana de que haveria uma internalização e denegação do ódio (ANSART, 2004, p. 16-17), além de um desejo de vingança, os quais, para Ansart, se acentuam numa sociedade individualista e igualitária. O *ethos* do ressentimento é uma “experiência continuamente renovada de impotente hostilidade [...], um conjunto de ‘sentimentos’ em que predominam o ódio, o desejo de vingança e, por outro lado, o sentimento, a experiência continuada da impotência [...] rancorosa” (*Ibidem*, p. 15). Ao confrontar os tuítes de Danilo Gentili, por exemplo, Alexandra mostra sua indignação em relação à postura do apresentador por ter feito uma piada de

cunho gordofóbico numa matéria que fala justamente sobre gordofobia *ainda* não ser crime.⁹⁶

O anseio do discurso para que a gordofobia seja crime algum dia mostra, principalmente, uma forma política que se calca pelo punitivismo: não há possibilidade de diálogo com aqueles que oprimem, é preciso acima de tudo puni-los. Há de se questionar, enfim, em que medida essa postura acusatória fomentada por um desejo de vingança poderia promover efetiva transformação social.

Os testemunhos sobre gordofobia, embora levantem uma bandeira que defende a liberdade de uma parcela significativa da sociedade que é estigmatizada, não deixam de ser parte deste fenômeno de disseminação do ressentimento e da consolidação da identidade da vítima no contexto contemporâneo, na medida em que visam à estrita punição aos que os ofendem e que se ancoram do retorno narrativo à experiência de dor. Se sentimentos como rancor, ódio e desejo de vingança são geralmente julgados de maneira negativa na cultura ocidental, o discurso do indivíduo oprimido é, por vezes, construído e moralmente legitimado a partir da transformação daquilo que seria da ordem de uma ofensa pessoal em injustiça e em violação incontestável de valores morais. Seguindo este raciocínio, o paralelo com Nietzsche fica claro quando Ansart afirma que

Se somos vítimas de indivíduos que nos prejudicam e ferem nossas liberdades, experimentamos e estimamos que estes indivíduos sejam malévolos, enquanto nós seríamos os bons. As forças que me são hostis são nefastas e perversas, enquanto eu próprio sou justo e inocente. (ANSART, 2004, p. 21)

É necessário novamente frisar que o que se propõe não é uma discussão acerca da veracidade da experiência narrada por pessoas gordas numa cultura que evidentemente rejeita esses corpos e que celebra a magreza. O objetivo aqui não é tampouco afirmar que a trajetória de Alexandra e seu posicionamento são ilegítimos ou inverossímeis. O que está em jogo não é nem mesmo Alexandra por ela mesma e sua postura individual, mas qual é o tipo de discurso adotado, como ele se insere numa dinâmica cultural e quais as emoções engendradas por ele.

Parte do que esse debate busca é pensar em que nível se realiza transformação social ao se adotar uma postura integralmente acusatória na narrativa. Da mesma

⁹⁶ “Resposta ao Danilo Gentili #GordofobiaNãoÉPiada”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=WTb-fxOMxoY&list=PLTzAjoqhOji_25A9RBcq1nLBWb9wiBi6F&index=8. Acesso em 05 jan. 2018.

maneira, é preciso ponderar sobre como o discurso da autoestima precisa assumir um posicionamento de rememoração do sofrimento para afirmar uma identidade. Ao mesmo tempo em que se delinea pela hostilidade e pelo desejo de vingança que seguiria um “senso de justiça”, o testemunho de ressentimento “marca o eterno retorno à experiência de dor” (VAZ; SANTOS, 2017, p. 19). Por se tratar de um tipo de narrativa que visa à cura, pode soar contraditório que se rememore constantemente o sofrimento passado: como pensar em liberdade quando se está preso à dor? Como afirmar superação quando o trauma vivido é constantemente descrito para que este que se narra se identifique no mundo? Em que medida há superação se o que se deseja é que o outro seja punido?

Ao que parece, então, neste *ethos* de autoajuda, para falar se se superou um trauma, torna-se necessário que “o sujeito exerça sua recordação do sofrimento para se libertar deste” (ILLOUZ, 2011, p. 80). O desejo de Alexandra em participar do processo terapêutico dos outros por meio da sua narrativa de sofrimento e de autoestima é visível quando ela conta:

Eu não me sentia bem por não ser como as outras pessoas, que eram chamadas de bonitas, que eram chamadas de gostosas. Eu queria ser como elas. [...] Um belo dia criei meu canal no YouTube e comecei a falar sobre a minha vida, sobre ser gorda, e falando, externalizando as coisas, eu comecei a me aceitar. Foi graças ao YouTube. E hoje em dia eu ajudo as pessoas a se aceitarem.⁹⁷

Mais ainda: o acionamento da lembrança do passado é o que confere ao interlocutor a possibilidade de identificação com o público e a formação de uma comunidade de sofredores.

3.1.2. Aparência, trauma e identidade

A recordação de sofrimento pela narrativa terapêutica é, então, o que constitui parte de como cada indivíduo se percebe e se narra. Como Katia Lerner constatou: “a experiência vivida torna-se uma lembrança à qual se volta recorrentemente,

⁹⁷ “Como se aceitar gorda?”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=9kClvQhS8G8&list=PLTzAjoqhOji-IUdgRF9-Bzqp_JsIOSzPC. Acesso em 08 jan. 2018.

desempenhando papel importante na constituição da identidade de grupos e nas suas relações com o presente, passado e futuro” (LERNER, 2013, p. 208).

Do mesmo modo em que se denuncia a discriminação contra determinados grupos, eles só se constituem enquanto identidade porque são excluídos: “Um indivíduo sofre porque é mulher, negro, ou homossexual, numa sociedade que oprime mulheres, negros e homossexuais. Mas ao mesmo tempo, só sou porque sofro” (VAZ; SANTOS, 2017, p. 12). Afirmar-se enquanto gordo é, portanto, intrínseco à experiência de sofrer gordofobia, uma vez que o sofrimento é parte de quem se é e parte da narrativa que se constrói em torno disso. Neste caso, a narrativa de autoajuda se consolida, em suma, a partir do momento em que os indivíduos recorrem às lembranças dos sofrimentos vividos e, atrelado a eles, afirmam suas identidades.

Mulheres gordas já sofrem com misoginia nessa sociedade machista patriarcal. E o machismo está diretamente atrelado à gordofobia. Então a gente já sofre com duas minorias. Isso porque eu sou branca. Tem gente que é negra, tem gente que é lésbica. Eu ainda sou hétero, cis. Então vamos falar de mim: branca, cis, hetero, gorda e mulher.⁹⁸

Sem dúvida, um aspecto relevante desta fala é a associação do movimento antigordofobia a outros movimentos sociais identitários, como o feminismo. Esse nexos também se apoia na generalização da acusação para identificar aqueles que causam o seu sofrimento: não se trata apenas da gordofobia, mas também do patriarcado e do machismo. Certamente é possível afirmar que o uso das generalizações é estratégico para este discurso da autoestima porque permite que se gere identificação com o público com certa facilidade.

No caso de pessoas gordas, Vigarello (2012, p. 335-337) sugere três possíveis vieses para se pensar a relação entre obesidade e identidade:

(1) A impossibilidade de ser identificado a partir de um corpo “desconsiderado”: “Eu sempre vi o meu corpo, desde criança, como um corpo estranho. Eu não me identificava com o meu corpo, e eu achava que meu corpo era errado, eu achava que a forma que eu tinha era errada”⁹⁹;

⁹⁸ “Homens odeiam mulheres gordas?”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=RtLuxT2OXfw&index=9&list=PLTzAjoqhOji-IUdgrF9-Bzqp_JsIOszPC. Acesso em 09 jan. 2018.

⁹⁹ “Você aceita o corpo que tem?”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=rIdWIF0ERMY&index=18&list=PLTzAjoqhOji__zrSd_Bf_b5HBfB6bcj_7. Acesso em 08 jan. 2018.

(2) A estigmatização do gordo, que é tido como alguém incapaz de atingir uma aparência física compatível com o padrão de magreza – condição que certamente se acentua num contexto social marcado pelo individualismo: “A solução que você tem de se aceitar não é porque você é a fracassada que não consegue emagrecer”¹⁰⁰;

(3) Enfim, o surgimento de uma relação paradoxal de identificação entre o obeso e o seu corpo: ele se identifica como tal, mas seu desejo de mudá-lo por vezes existe concomitantemente com o desejo de também não o fazer, porque esse mesmo corpo que faz com que o indivíduo se sinta oprimido é, como vimos, aquele que concede a ele certa identidade. “A infelicidade de se reconhecer num corpo depreciado e, em compensação, a evidência de ser nele o que se é e de reivindicar tal identidade” (VIGARELLO, 2012, p. 338).

O discurso de Alexandra expõe este último argumento de Vigarello de imediato:

Eu já fui magra por um tempo, mas eu me achei tão estranha no espelho que inconscientemente eu comecei a engordar, eu não me reconheci. Isso não quer dizer que eu não queira emagrecer. Todo mundo quer mudar alguma coisa no seu corpo. Estranho é quem não quer mudar nada.¹⁰¹

Em outro vídeo, ela também lembra a experiência de ter ficado magra durante o período da lipoaspiração e como foi sua reação quando se viu nessa condição física:

Eu não quis fazer a lipo. Na verdade, eu me encantei com a ideia de dormir gorda e acordar magra. [...] Fiz a lipo, botei silicone. O médico tirou oito litros de gordura, que é acima do permitido. Mas vamos deixar isso quieto, porque eu gostei na época. E eu emagreci o total de quinze quilos [...] Quando eu comecei a me olhar no espelho de verdade com aquele corpo... Eu comecei a vestir 38. [...] Eu fiquei muito pequena. [...] Com os ossos largos, mas pequena embaixo, com a cintura assim que não fazia sentido. Resumindo, eu voltei a engordar tudo. *Eu não me reconhecia daquele jeito.*¹⁰² (grifo meu)

Se Alexandra constantemente fala de seu passado como um momento em que ela ainda não havia se libertado das pressões sociais e das aprovações alheias, como da família ou dos homens com quem se relacionava, ao lembrar seu período de magreza, ela diz também não ter lidado bem com a aprovação alheia em relação à sua forma física

¹⁰⁰ “Como se aceitar gorda?”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=9kC1vQhS8G8&list=PLTzAjoqhOji-IUdgRF9-Bzqp_JsIOSzPC. Acesso em 09 jan. 2018.

¹⁰¹ “Quando eu emagrecer... Tudo vai ser diferente”. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=hwH4e7YCMUo>. Acesso em 08 jul. 2017.

¹⁰² “Dia 4: não posso mudar nada em mim?”. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=zPvNL9ikgyc>. Acesso em 10 jan. 2018.

mais magra. Tanto os gestos de reprovação ao corpo gordo quanto as manifestações de aprovação ao corpo magro eram razões de insatisfação:

Eu achei estranho as pessoas dando cantada na rua, muito mais do que o normal. [...] Eu estranhei essa vida nova. As pessoas me querendo, as pessoas todas em cima de mim. Inconscientemente eu comecei a engordar, inconscientemente meu corpo mudou. E voltou pro que era. (*Ibidem, Idem*)

Ainda que se estabeleça uma relação de identidade com o corpo gordo e de não-identificação com a forma física magra, nota-se uma tensão e um desejo de mudança, apesar de o discurso celebrar a autoaceitação. Em outras palavras, aceite e ame seu corpo e se identifique com ele, mas queira mudá-lo, afinal “estranho é quem não quer mudar”. Em outro vídeo, ela ratifica essa mesma relação contraditória que estabelece com a sua aparência: “Pode ser que eu emagreça no futuro. [...] Não é porque eu sou gorda que eu acho sensacional ser gorda. [...] O sensacional aqui é que eu me amo”.¹⁰³

Em suma, o mesmo indivíduo que busca emagrecimento ou qualquer outra transformação da forma física é capaz de celebrar sua aparência dita socialmente depreciada e pensar sua identidade a partir dela porque foi capaz de se libertar das pressões sociais. Embora a youtuber admita haver vontade de emagrecer e de modificar o próprio corpo, seu discurso segue uma linha de raciocínio de não mais ceder às pressões sociais e celebrar a si mesma pela via da autoaceitação. Tratar-se-ia, também, de enxergar a figura do preconceituoso naquele que não se aceita e que não se empodera, naquele que não se ama como se é. Seria, em suma, a experiência de ter, no passado, sentido vergonha por ser quem se era porque acreditava no juízo dos preconceituosos (VAZ, 2014): “Eu só fui me aceitar, me reconhecer de verdade, me amar, ano passado. Alexandra, até 2015, era gordofóbica”¹⁰⁴.

O interessante no discurso de Alexandra é pensar o corpo como um local de expressão autêntica das vontades do indivíduo. Não há razão para mudar a aparência se esse desejo de transformação não for a manifestação de desejos fundamentalmente interiores e independentes do que o outro espera.

¹⁰³ “Reagindo a fotos antigas de quando eu era magra”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=KjrwSG5VVA&index=5&list=PLTzAjoqhOji-IUdGRF9-Bzqp_JsIOSzPC. Acesso em 12 jan. 2018.

¹⁰⁴ “Você aceita o corpo que tem?”. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=rIdWIF0ERMY>. Acesso em 08 jul. 2017.

Eu me sinto muito bem com meus peitinhos novos. Eu sempre quis ter peito, desde criança. Mas o resto, não. Muita coisa que eu mudei em mim é que eu fui pressionada, fui oprimida. É a pressão da sociedade, da mídia. [...] Uma coisa é você mudar algo que é mutável. [...] Você vai ficar cortando osso, tirando costela? Isso pra mim já é... Isso é além. Isso é além do querer mudar. Isso é você ser pressionada a mudar porque você precisa ser perfeita. (*Ibidem, Idem*)

A fala da youtuber se torna especialmente problemática num momento em que a ciência e a tecnologia avançam, mesclando homem e máquina e obscurecendo os limites da ação humana sobre os indivíduos. Cabe, então, questionar: o que seria, afinal, “algo que é mutável”? Por que colocar próteses é considerado conduta dentro da normalidade enquanto outros procedimentos – como modificar ossos ou como a lipoaspiração, que teria sido incentivado pela pressão da sociedade – seriam “ir além”? O que é, enfim, considerado como um desejo verdadeiramente autêntico de mudança, se toda essa relação – consigo e com os outros – é inerente a certa lógica cultural? A mudança só seria legítima se fosse uma manifestação da autenticidade. O que é essa autenticidade de cada um?

O raciocínio que esse tipo de discurso segue revela em certos momentos alguma ingenuidade porque evidencia uma tensão do indivíduo na relação consigo e com o outro, uma obscuridade entre interno e externo: ainda que se afirme que o desejo de transformação seja a expressão de uma verdade interior, o que constitui esse desejo dito autêntico de transformar o próprio corpo? Certamente, faz-se a mudança porque, em alguma instância, busca-se atender a algum tipo de demanda da sociedade; faz-se, ainda, porque esse corpo transformado é forma de capital nesta cultura. Não há modificação corporal dissociada da experiência social. Dizer que certas transformações são frutos de opressões enquanto outras têm origem em um desejo interior de cada indivíduo seria ignorar o papel da alteridade para a cultura ocidental em que nossa sociedade se insere.

3.2. Abaixo à boa forma: um ideal de autenticidade?

Se, como vimos, estamos imersos em uma cultura que preza pela moral da boa forma, temos simultaneamente como um de nossos nortes culturais o entusiasmo com valores de autenticidade. Desde a segunda metade do século XX, as antigas hierarquias e horizontes morais que organizavam a vida dos indivíduos até aquele momento entraram em crise, e emergiu uma nova cultura, baseada nos valores de igualdade,

felicidade e autenticidade (TAYLOR, 2007). Nesta nova cultura, os desejos e ambições individuais ganharam antecedência sobre os deveres e obrigações da vida em comunidade (RICE, 1998, p. 31-32): ao invés de controlar seus impulsos e postergar a gratificação, obedecendo a uma extensa lista de “não deverás” que garantiriam a felicidade no futuro (RIEFF, 1990, p. 29-31), o indivíduo contemporâneo é convocado a ser autêntico, rejeitando regras externamente impostas por sua sociedade e buscando o prazer aqui e agora.

Charles Taylor descreve esse imperativo da autenticidade como um “direito de desenvolver a própria maneira de viver” que cada um teria. Para Taylor, “as pessoas são convocadas a serem verdadeiras consigo mesmas e a buscar a autorrealização” (2011, p. 23-24). O caminho para superação do sofrimento estaria nessa busca de algo que seria genuinamente verdadeiro no interior de cada um, não importando as opiniões e pressões externas. Para Alexandra, “depende de você se empoderar de você mesma, estar bem com você mesma, e entender: ‘cara, isso aqui é a minha realidade, é a minha verdade’”¹⁰⁵. Essa mesma importância dada ao ideal de “ser você mesmo” que é fundamental para o argumento do *ethos* autêntico é retomada por ela em vários momentos. Segundo a youtuber, “a nossa alma só tá em completa harmonia e plenitude quando a gente tá bem com o nosso corpo físico, quando a gente tá bem com quem a gente é”¹⁰⁶.

Nesta dinâmica, portanto, já não diz respeito mais às instituições ou à mídia ditar que tipo de corpo cada um deve ter, qual aparência é mais adequada ou quais são os comportamentos que cada pessoa deve adotar na sua vida, “porque está aqui dentro de você, tá tudo aqui dentro de você” (*Ibidem, Idem*). Desta maneira, deve ser meta de cada indivíduo buscar o corpo e a forma de ser e estar no mundo que sejam capazes de corresponder aos seus anseios bem como de atender a essa verdade interior inerente a cada pessoa, afirmando a atitude de uma “liberdade autodeterminante” (TAYLOR, 2011, p. 37), resistindo e rompendo com imposições externas.

Alexandra adere a esse tipo de discurso ao narrar sua experiência com o próprio corpo e ao aconselhar seus seguidores a aceitarem a própria aparência. A relação de autossuficiência é nitidamente evocada:

¹⁰⁵ “Depende de você”. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=NthMBZ2BCmk>. Acesso em 9 jan. 2018.

¹⁰⁶ “Por que a mulher não pode se amar como ela é?”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=TFXGnXKU4DE&index=12&list=PLTzAjoqhOji__zrSd_Bf_b5HBfB6bcj_7. Acesso em 9 jan. 2018.

Se querem que você não seja você mesma, você diz um tremendo de um “não”. Se imponha! Seja você mesma no mundo, minha filha! Porque se você ficar coitadinha, abaixando a cabeça, engolindo sapo pra tudo, vão montar em você e vão ficar em cima de você o tempo todo. [...] Quem não gostar de você: beijo, vai embora!¹⁰⁷

Seguindo a lógica deste discurso de empoderamento e de autoaceitação, marcado pela ética da autenticidade e do individualismo, apenas adotando essa postura de estima por si mesmo e por suas vontades é que seria possível alcançar um estado de felicidade e de bem-estar, preenchendo a lacuna deixada em cada indivíduo por uma sociedade opressora.

O termômetro da minha vida, dos meus sentimentos, das minhas emoções, não pode estar nas mãos de outras pessoas. Tem que estar nas minhas mãos. Parece super clichê, papo de autoajuda, mas é verdade. A gente fica se matando, a gente não come, a gente fica fazendo de tudo pra poder satisfazer o outro. É tão superficial. [...] Vamos tentar olhar pra esse lado: a gente não precisa da validação de ninguém. [...] A gente estando bem com a gente mesma, o que acontecer é lucro. Quando você se empodera de você mesma, essas coisas vão ficando menores. (*Ibidem, Idem*)

A relação que se estabelece com a noção de diferença nesse *ethos* autêntico nos leva a pensar sobre como os indivíduos constroem suas identidades ao mesmo tempo em que lidam com o outro. Bauman também lembra que os pré-modernos conviviam com a diferença e com a pluralidade a partir da perspectiva de que tudo era da ordem da criação de Deus. Mais do que isso: que essa tolerância se dava de modo a “incitar a todos a ‘se ater à própria classe’” (BAUMAN, 1998, p. 153). Com a fragmentação das tradições, além do fato de que a conquista pelo lugar no mundo passou a ser tarefa de cada indivíduo e do trabalho de si e do que seria da ordem de uma “essência” individual, multiplicaram-se as divisões e diferenças, ascendendo as identidades individuais “desencaixadas” e não mais rígidas. Identidades, sobretudo, autênticas.

Ora, se as concepções que imaginavam um mundo delineado pela vontade divina ou por uma estrutura conferida por uma ordem social superior já não dão conta das experiências individualizadas, o imperativo de que cada um busque em si mesmo essa verdade genuína e interior passa a ser assegurado pelo fato de que as formas de ser no mundo estão à disposição para que cada indivíduo elabore e redefina sua maneira de viver de acordo com os *seus* ideais de felicidade e de bem-estar. Em suma, as tradições

¹⁰⁷ “8 dicas de como começar a se amar e ter amor-próprio”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=3FkvpIVJB3U&index=2&list=PLTzAjoqhOji__zrSd_Bf_b5HBfB6bcj_7. Acesso em 8 jan. 2018.

e as narrativas célebres já não são mais capazes de sustentar por completo a demanda por reconhecimento de identidades cada vez mais segmentadas e supostamente autênticas. Alexandra afirma: “É porque eu descobri que tudo o que eu procurava nas religiões, tudo o que eu procurava nos outros, tudo o que eu procurava no externo, tava dentro de mim”.¹⁰⁸

Ser fiel consigo mesma implicaria, deste modo, a “transgressão” dessas imposições determinadas do exterior, adotando uma postura que seria supostamente livre das amarras sociais que antes faziam sofrer os indivíduos oprimidos por suas aparências e comportamentos. O valor da autenticidade estaria, sobretudo, no ato de vencer a dificuldade de afirmação de si que seria imposta por aqueles que oprimem:

Muitas pessoas próximas a mim diziam que eu só ia ser feliz quando eu emagrecesse. [...] E eu acreditava nisso. [...] Só porque eu era diferente dos outros, só porque eu não era igual às minhas amigas. Só porque eu não era como os meus pais queriam, como os meus amigos queriam, como os meus avós queriam. É a pressão da sociedade. E é muito difícil você remar contra essa maré.¹⁰⁹

Alexandra frequentemente retoma a noção de que os padrões físicos e comportamentais determinados pela sociedade gordofóbica seriam o empecilho para que as pessoas se realizassem. Lutar para ser quem se é verdadeiramente seria um embate com esta sociedade opressora e com a mídia, que nos condicionariam desde sempre “a odiar quem nós somos”, “a ser diferente, a não se aceitar”, uma vez que se vendem ideais de “pessoas ‘perfeitas’, pessoas diferentes de quem nós somos”¹¹⁰. Novamente, a única realização possível para se alcançar a felicidade seria a do próprio *self*, deslegitimando demandas externas, sejam elas sociais, históricas ou divinas – o que, para Taylor (2011, p. 66), seria a manifestação de um antropocentrismo radical. Como diz Alexandra:

Por que a gente é ensinada a fazer de um jeito que a gente não quer ser, que a gente não é? Como é que a gente luta contra isso? A gente luta contra isso não ficando calada e não aceitando livremente as

¹⁰⁸ “Reagindo a fotos de quando eu era magra”. Disponível em:

https://www.youtube.com/watch?v=KjrwcSG5VVA&index=5&list=PLTzAjoqhOji-IUdgrF9-Bzqp_JsIOSzPC. Acesso em 12 jan. 2018.

¹⁰⁹ “Você aceita o corpo que tem?”. Disponível em:

https://www.youtube.com/watch?v=rIdWIF0ERMY&index=18&list=PLTzAjoqhOji_zrSd_Bf_b5HBfB6bcj_7. Acesso em 09 jan. 2018.

¹¹⁰ “Você aceita o corpo que tem?”. Disponível em:

https://www.youtube.com/watch?v=rIdWIF0ERMY&index=18&list=PLTzAjoqhOji_zrSd_Bf_b5HBfB6bcj_7. Acesso em 09 jan. 2018.

coisas. [...] Eu posso ser quem eu sou de verdade. E ligando a porra do foda-se, sabe? Não importa.¹¹¹

Tendo em vista o imperativo da boa forma, a autenticidade do corpo gordo estaria na sua própria existência e na conquista da felicidade como empreendimento pessoal, apesar dos padrões, das pressões sociais e dos preconceituosos.

O quanto a nossa criação, o quanto toda a nossa construção nos leva a repetirmos um padrão social de que temos que ser como as outras pessoas. Então nós temos que ser magras, nós temos que ser “bonitas”. E “bonitas” é magro, “bonitas” é diferente do que nós somos. [...] Nós temos que ser iguais às outras pessoas.¹¹²

O caráter supostamente transgressor do discurso da autenticidade é, no entanto, desmontado se tivermos em vista que “ninguém adquire as linguagens necessárias para autodefinição por si mesmo”, uma vez que “a gênese da mente humana [...] não é ‘monológica’, não é alguma coisa que cada um conquista sozinho, mas dialógica” (TAYLOR, 2011, p. 43). Schechner endossa esse argumento ao defender a noção de “comportamento restaurado” (2006, p. 31), ou seja, de que estamos sempre replicando ações, rituais ou cotidianas, ações estas que seriam sempre recombinações múltiplas de comportamentos e recepções outras. Tanto Schechner, pela via da discussão sobre performance, quanto Taylor, pelo argumento da autenticidade, defendem que os comportamentos são necessariamente sancionados socialmente, o que desmantela o ideal de que seríamos plenamente capazes de viver numa atitude autossuficiente, monológica e voltada para si mesmo, nós nos bastando diante de nossas próprias verdades, desejos e ações. O que se entende como práticas autênticas na nossa cultura não são, na verdade, a realização de uma verdadeira autenticidade (TAYLOR, 2011, p. 31).

Este ideal de autenticidade que é engrandecido na nossa cultura se apoia no princípio de não-dano e na aceitação de um “relativismo suave”, em que “não se deve questionar os valores dos outros. Isso é problema deles, a escolha de vida deles, e deve ser respeitado” (*Ibidem*, p. 23). Mais uma vez, as palavras de Alexandra Gurgel confirmam esse raciocínio: “É você realmente impor respeito. [...] Eu vivo a vida dessa

¹¹¹ “Por que a mulher não pode se amar como ela é?”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=TFXGnXKU4DE&index=12&list=PLTzAjoqhOji__zrSd_Bf_b5HBfB6bcj_7. Acesso em 09 jan. 2018.

¹¹² “Por que a mulher não pode se amar como ela é?”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=TFXGnXKU4DE&index=12&list=PLTzAjoqhOji__zrSd_Bf_b5HBfB6bcj_7. Acesso em 09 jan. 2018.

forma, eu me amo dessa forma. Você pode ter preocupação, pode ter o que quiser, mas eu vou ser assim. E tudo o que eu quero de você é respeito”¹¹³.

Novamente, aqui, se nota a tensão entre a relação do indivíduo consigo e com o mundo, entre interno e externo: se diz independente dos padrões sociais, mas também se coloca enquanto vítima de opressão. Em suma, se afirma enquanto ser autêntico – o caráter interno –, mas exige do outro reconhecimento de sua identidade e de seu sofrimento – o caráter externo.

Pela valorização da liberdade e da autonomia individuais, pouco resta de moralmente condenável nas sociedades ocidentais contemporâneas, nas quais o único “pecado intolerável é a intolerância” (TAYLOR, 2007, p. 484)¹¹⁴. Segundo Alexandra, “deveria ser aprendido desde criança que a gente precisa tolerar e respeitar os outros, sem preconceito”¹¹⁵. Ao mesmo tempo, precisamente por causa disto e justamente por representarem o que se enquadraria como uma violação dessa premissa de respeito mútuo à diversidade, os sofrimentos resultantes de preconceito e de intolerância serão enquadrados como socialmente relevantes e dignos de atenção e indignação, enquanto suas vítimas humilhadas irão gozar da superioridade moral atribuída àqueles que foram autênticos e enfrentaram os preconceituosos.

3.3. Boa saúde: a garantia de legitimidade ao corpo gordo

Segundo Lipovestky, o estigma acerca da gordura e do próprio gordo, este posto como figura associada ao perigo à saúde e ao incompatível com a beleza (2016, p. 91), estaria ligado à importância do que representa o senso de leveza para nossa sociedade bem como nexos entre dinamismo, autocontrole e corpos magros, os quais se evidenciariam talvez mais pela aparência e pela estética do que simplesmente pela afirmação de uma saúde bem cuidada.

Apesar de ser usado como prerrogativa para a intolerância com os corpos gordos, o discurso médico, como o que foi apresentado nas matérias do jornal *O Globo* e do *Globo Repórter* indicadas na introdução desta pesquisa, não é abandonado pelo

¹¹³ “Por que a mulher não pode se amar como ela é?”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=TFXGnXKU4DE&index=12&list=PLTzAjoqhOji__zrSd_Bf_b5HBfB6bcj_7. Acesso em 09 jan. 2018.

¹¹⁴ Tradução minha: “The sin which is not tolerated is intolerance”.

¹¹⁵ “Dia 24: acabe com a intolerância”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=U5SFo-byzXk&index=25&list=PLTzAjoqhOji_rxLvO3JfXobRF960Y3VsI. Acesso em 16 jan. 2018.

movimento antigordofobia. Ainda que essa atitude soe contraditória, nota-se a presença do discurso médico a partir de dois vieses:

(1) Questiona-se o teor de verdade desses enunciados científicos, uma vez que a preocupação com a saúde do corpo gordo seria parte da cultura gordofóbica e se resumiria a uma hipocrisia da nossa sociedade porque, na verdade, não se trataria de preocupação, mas de um “preconceito velado”¹¹⁶.

O discurso de Alexandra evidencia a tensão ligada ao questionamento da verdade médica quando afirma que na sociedade pessoas gordas “são vistas como doentes. E quem é você pra dizer que uma pessoa gorda é doente? Quem é você pra dizer que uma pessoa magra é saudável? Quem é você pra dizer qualquer coisa sobre qualquer um? Só pela aparência dela...”¹¹⁷. O que se nota, portanto, é que o discurso médico é, nesse primeiro momento, colocado em xeque em prol da autenticidade e da verdade unicamente individual: as instituições, afinal, também seriam parte da sociedade que oprime e discrimina pessoas gordas.

(2) Apoia-se nele de modo a legitimar a aparência do gordo, legitimidade esta que se sustenta pelo fato de que não haveria razão de questionar a forma física de uma pessoa que possui o que é tido como boa saúde. Nesta fala, a youtuber se escora na ideia de fator de risco para legitimar o corpo: se os exames apresentam taxas adequadas, não há problema em ser gordo: “Por que ser gordo não é saudável e ser magro é saudável? Você tá vendo o exame de todo mundo?”¹¹⁸.

Apesar dessa inquietação quanto ao diagnóstico de doença atribuído a pessoas obesas, a importância da vida saudável é um tema abordado com frequência na narrativa de Alexandra. A ideia de saúde, nesta forma de discurso autobiográfico de empoderamento, se desvincula da imagem do corpo necessariamente magro uma vez que o movimento antigordofobia se traduz pela “luta para despatologizar, ou seja, tirar da pessoa gorda o estigma de doente, o estigma de uma pessoa fracassada”¹¹⁹.

¹¹⁶ “O que é gordofobia e como deixar de ser gordofóbico?”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=NUyfyj82OoRg&index=15&list=PLTzAjoqhOji-IUdgrF9-Bzqp_JsIOSzPC. Acesso em 10 jan. 2018.

¹¹⁷ “Body positive: o que é o movimento +4 dicas para se amar!”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=iR9SYM3smOI&list=PLTzAjoqhOji_zrSd_Bf_b5HBfB6bcj_7&index=3. Acesso em 10 jan. 2018.

¹¹⁸ “A solidão da mulher gorda é real”. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=rC01h9GHGLI&t=652s>. Acesso em 11 jul. 2017.

¹¹⁹ “Resposta ao Danilo Gentili #GordofobiaNãoÉPiada”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=WTb-fxOMxoY&list=PLTzAjoqhOji_25A9RBcq1nLBWb9wiBi6F&index=8. Acesso em 08 jan. 2018.

Eu não gosto dessa palavra “obesidade”. Pra mim é colocar todas as pessoas gordas num saco de “você é doente”. Você tem uma doença, porque você é gordo, e aí automaticamente qualquer pessoa que é gorda é doente. Ela não é saudável porque ela é gorda, ela é obesa. Ela precisa emagrecer pra ser considerada saudável¹²⁰.

O que se percebe como alicerce relevante nesse tipo de narrativa é a reafirmação do ideal de corpo saudável, que se perpetua como um imperativo na sociedade, não importando qual seja a forma física em questão. Exemplo disso foi uma piada que Alexandra fez com seus seguidores no dia primeiro de abril dizendo que havia finalmente cedido às pressões sociais e que resolveu emagrecer porque “afinal de contas, é saúde”. Neste vídeo, ela ironizou o nexo entre magreza e saúde, e finalizou com a seguinte colocação: “Sou gorda, sim! Maravilhosa, também! To vendendo saúde, não é mesmo?”¹²¹.

Quando se fala disso, é fundamental ter em vista que o processo da afirmação de uma identidade e da construção de uma narrativa coerente com ela perpassa a moral e as perspectivas que se tem sobre o corpo e sobre o papel dos indivíduos nesse trabalho de gerenciamento de si. Se em relação à aparência caberia a cada um trabalhar sua autoestima, empoderar-se e aceitar-se, no caso da saúde o que se observa é a manutenção da máxima de que é obrigação de todos ter o corpo – não mais necessariamente com foco estético – como objeto de cuidado de modo a afastá-lo do risco de adoecer ou de morrer. Se o corpo está saudável, sua identidade é legitimada. Novamente, recorre-se à noção de presentismo (HARTOG, 2013), desta vez num presente que se estende para o futuro, em que se observa o amanhã como um local de possível adoecimento que pode ser evitado pela ação no presente.

Indo além, aonde se chega após uma reflexão capaz de articular essas duas formas de relação com o discurso científico é que este não é mais suficiente para que o indivíduo se questione e repense quem se é. Por viver a experiência, basta que ele mesmo saiba de tudo sobre si. De modo geral, então, a verdade médica é apreendida e reproduzida, sendo questionada apenas quando vai na contramão daquilo que o discurso de empoderamento preconiza.

¹²⁰ “‘Vencer a obesidade’ – Danilo Gentili no Teleton 2017”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=bqly33ySeA4&list=PLTzAjoqhOji_25A9RBcq1nLBWb9wiBi6F&index=6. Acesso em 10 jan. 2018.

¹²¹ “Resolvi emagrecer 50kg. Saiba como!”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=zocx3HsEz_Y. Acesso em 09 jul. 2017.

3.4. A superação do sofrimento e da opressão via autoestima e autoaceitação

O preconceito, as pressões sociais, os relacionamentos abusivos, a depressão, a ansiedade, os transtornos alimentares: as consequências e as soluções para todos esses problemas têm como eixo a linguagem da autoestima na narrativa de Alexandra. No entanto, para entender de que modo essa retórica da autoestima se consolida como forma discursiva relevante para explicar e solucionar questões socioculturais é preciso observar suas utilizações, nuances e tensões, e em que medida esse conceito se torna problemático.

É sabido que a autoestima é um conceito com construção e marcas da própria história. Nem sempre se pensou que a autoestima seria algo que todos possuiriam e que devesse ser trabalhado: esse ideal teria surgido na Modernidade, porque “determinando o grau de autoestima possuída por um indivíduo, tornava-se possível acessar, prever, controlar e aprimorar a vida do indivíduo” (WARD, 1996, p. 7)¹²².

Enquanto a expressão da autoestima e do amor-próprio é vista como positiva para nossa cultura, especialmente nesses relatos de superação de sofrimentos, Elizabeth Lunbeck resgata como a elaboração do conceito se fundou em uma discussão sobre narcisismo, passando historicamente pela ideia de amor-próprio. Segundo ela, a concepção de narcisismo, originalmente proposta por Havelock Elis em 1898, englobaria uma série de características como autocontemplação e admiração por si mesmo: “eu me amo; eu sou o meu Deus”¹²³. Sugeriu-se neste debate incipiente a existência de uma dimensão sexual em jogo, a qual teria sido sustentada ainda em 1909 por Freud por meio da afirmação de que o comportamento dos homossexuais estaria, num primeiro momento, vinculado ao conceito de narcisismo. Freud propôs haver nos indivíduos um nexo entre autoerotismo e busca por parceiros com características semelhantes às suas próprias. É partindo desta discussão que Lunbeck se debruça sobre as obras de diversos outros autores que teriam participado da passagem do narcisismo freudiano, de cunho patológico, ao conceito de amor-próprio e, em seguida, ao ideal de autoestima. Ela pontua Paul Federn, que cunhou o termo “narcisismo saudável”¹²⁴ de modo a pensar a formulação fora do domínio da patologia, mas associada a comportamentos de autoconfiança e de satisfação dos indivíduos consigo mesmos. A

¹²² Tradução minha: “By determining the degree of self-esteem possessed by an individual, it becomes possible to access, predict, control, or enhance an individual's life”.

¹²³ Tradução minha: “I love myself; I am my God”.

¹²⁴ Tradução minha: “health narcissism”.

virada teria se consolidado com Heinz Kohut, nos anos 1960 e 1970, que rompeu com a noção de que o narcisismo seria suplantado pela projeção em algo exterior. Em sua visão, o amor a algo externo seria, na verdade, uma ideia de maturidade emocional. Kohut, segundo a autora, se embasou no conceito de “narcisismo saudável” para teorizar a respeito da ideia de autoestima, esta agora com carga semântica positiva, capaz de dar conta de uma “realização e ambição, bem como as fantasias de grandeza que sustentam a personalidade” (LUNBECK, 2014, p. 107)¹²⁵.

Se a revolução conceitual sobre a definição de autoestima se iniciou nos anos 70, foi apenas trinta anos depois que o narcisismo passou a ser difundido popularmente, normalizado e pensado como “saudável” (*Ibidem*, p. 112). Ela ainda marca que é na passagem do termo amor-próprio para autoestima que isso se tornou um ideal a ser atingido por todos. Constituiu parte deste processo a difusão de conhecidos princípios de autoajuda como, exemplificado por Lunbeck, o de que “o narcisismo não é a antítese de sucesso, mas necessário para sua conquista” ou questionando-se, como Alexandra fez, sobre “como eu ia amar alguém se eu não me amava?”¹²⁶

Segundo levantamento feito por Ward (1996, p. 7) a primeira referência ao termo autoestima teria aparecido com William James em 1890. Na obra, o conceito expressa a ideia de uma “automanifestação”, de uma “autosensação”, que estariam sob o poder individual. Mais de um século depois, vemos que o vocabulário da psicologia se ampliou para fora da prática clínica e hoje preenche o cotidiano dos indivíduos inseridos na nossa cultura. De “um status de fato científico estabelecido”, a autoestima hoje é popularmente tida como “nutriente afetivo alegadamente crucial para o bem-estar de indivíduos, comunidades, empresas [...], minorias e... animais domésticos” (FREIRE FILHO, 2013, p. 43).

O papel de destaque atribuído à autoestima na contemporaneidade sem dúvida carrega marcas da ética protestante. Se na narrativa de conversão evangélica a fé é o único elemento necessário aos indivíduos para se conseguir a salvação divina, no regime secular a crença em si e o pensamento positivo, que guiam parte dos manuais de autoajuda ainda hoje, são suficientes para garantir uma boa vida. Richard Hofstadter pontuou o final do século XIX nos EUA como um momento determinante de

¹²⁵ Tradução minha: “achievement and ambition as well as the fantasies of greatness that support the personality”.

¹²⁶ “Você aceita o corpo que tem?”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=rIdWIF0ERMY&index=18&list=PLTzAjoqhOji__zrSd_Bf_b5HBfB6bcj_7. Acesso em 08 jan. 2018.

secularização, em que a “religião tem sido suplantada [...] por uma automanipulação mental, por um tipo de fé em mágica” (1963, p. 267)¹²⁷. Se o testemunho religioso era marcado pela narrativa de conversão evangélica e da narrativa da experiência com o divino, sua forma secular é a autoajuda e os testemunhos de vítima – cujos problemas podem ter sido ou não superados – fornecidos nas comunidades on-line, nas redes sociais, nos grupos de apoio.

3.4.1. Consumo e exposição do corpo como expressão da autoestima

Parte deste processo para se assegurar a recuperação e a elevação da autoestima, a aceitação do próprio corpo seria garantia para uma vida mais feliz. Ainda que o discurso preze pela aceitação de si, ele também não rejeita a ideia de que o aprimoramento da aparência funciona como engrenagem para se elevar a autoestima e, mais ainda, para ostentar a conquista corporificada do empoderamento.

Alexandra explicita este raciocínio em sua fala:

A tatuagem que eu fiz... [...] Eu tinha vergonha do meu braço. Tô agora com uma gorda empoderada pelada, que sou eu, aqui no braço, entendeu? Isso pra mim é um ato máximo de amor-próprio que eu cometi por mim esse ano. É marcar na minha pele o meu empoderamento e como eu to realmente livre de todas as coisas. E claro que ainda tem coisas que me machucam. Claro que tem coisas que eu quero mudar.¹²⁸

Cabe ainda questionar até que ponto Alexandra está “livre de todas as coisas”. Embora sua narrativa leve a entender que está totalmente liberta das amarras sociais e dos julgamentos, Alexandra utiliza com frequência imagens para mostrar seu potencial de suposta autenticidade, de empoderamento e de uma boa relação com o corpo, apesar dos padrões estéticos impostos pela mídia e pelo que seria, segundo ela, relativo ao “senso comum”. Se há liberdade quanto ao padrão estético, certamente há de se ponderar sobre uma série de elementos que permeiam sua imagem e sua identidade virtualmente construídas.

¹²⁷ Tradução minha: “Religion has been supplanted [...] by mental self-manipulation, by a kind of faith in magic”.

¹²⁸ “Por que a mulher não pode se amar como ela é?”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=TFXGnXKU4DE&index=12&list=PLTzAjoqhOji__zrSd_Bf_b5HBfB6bcj_7. Acesso em 20 jan. 2018.

Figura 15 - Alexandra exhibe seu corpo e a tatuagem acima descritos



Fonte: Instagram de Alexandra Gurgel. Disponível em:
<https://www.instagram.com/p/BdlJ29XH-yX/?taken-by=alexandrismos>. Acesso em 10 jan.
 2018.

Na legenda da foto acima, nos interessa destacar o seguinte trecho:

Pois no vídeo que acabei de subir eu estou 100% vulnerável e conto e mostro pra você exatamente como eu sou. Com as partes que eu amo, as que eu não gosto e como eu lido com tudo isso. [...] Pra mim, aparecer num vídeo de calcinha e sutiã (são da @gg.rie) é algo revolucionário. Eu nunca me imaginaria assim, tão nua, tão exposta e sabendo que isso pode, de fato, ajudar as pessoas.

A retórica de empoderamento se revela, então, num primeiro momento, pela exposição das fraquezas – as quais estariam relacionadas à diminuição da autoestima –, seguido do trabalho de cultivar amor pela própria aparência. O empoderamento parece estar, sobretudo, ligado a uma dimensão de consumo, como aparecer de sutiã de uma marca *plus size* para milhares de pessoas na internet. O fato de Alexandra citar a marca da lingerie que está vestindo – o que potencialmente poderia ser interpretado como propaganda não sinalizada – não é sequer questionado pelos seguidores: a conquista do

amor-próprio e a superação do sofrimento é que devem ser celebrados. O único comentário da foto que menciona o sutiã diz:

Figura 16 - Comentário de seguidora na foto publicada por Alexandra Gurgel

lolaclaptons tenho um sutiã como esse! eu acho linda a proposta de vocês e elas me fortalecem para que eu encare meu corpo todo dia.

Fonte: Instagram de Alexandra Gurgel. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/BdlJ29XH-yX/?taken-by=alexandrismos>. Acesso em 10 jan. 2018.

Em outra publicação com foto, Alexandra novamente celebra uma marca de roupas. Segundo ela, “a pegada da marca é super empoderada”.

Figura 17 - Foto publicada por Alexandra Gurgel em seu Instagram



Fonte: Instagram de Alexandra Gurgel. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/Bbk0PfcHIIu/?taken-by=alexandrismos>. Acesso em 10 jan. 2018.

Assim, em última instância, o empoderamento de acordo com a narrativa da autoestima perpassa uma dimensão de poder usufruir de certos bens materiais que se vinculam à identidade da mulher autêntica, da mulher que supostamente rompe com os ideais da sociedade que a oprime diariamente: o ato de empoderar-se, desta maneira, estaria relacionado diretamente à possibilidade de inserção nas práticas de consumo. O empoderamento, na verdade, atua numa dimensão do desejo e de atender integralmente a esse desejo, um projeto que é fomentado pelo individualismo contemporâneo. Ao se dizer que um produto é “empoderado” ou “empoderador”, o que acontece é a venda de certa identidade. Isso porque se alinha a um discurso de um grupo e garante a possibilidade de compra e de uso de mercadorias a esse mesmo grupo, antes excluído.

A realidade antes do empoderamento revelaria uma vida de julgamento e de exclusão dessa sociedade de consumo. Alexandra conta:

Ela [a mulher gorda] não se dá ao direito de desfrutar de coisas simples da vida, como ir a algum lugar e comprar uma roupa. Porque não tem roupa. Ou ir comer sozinha um sorvete, feliz da vida, porque tem medo de ser julgada. [...] De cortar o cabelo do jeito que ela quiser. De se vestir, de se maquiar.¹²⁹

Há de se notar, ainda, o relevante papel da nudez nas publicações de Alexandra, que afirmou ter tatuado uma mulher gorda nua empoderada, figura para representar ela própria. Além disso, em suas fotos e vídeos, a youtuber também associa empoderamento à exposição do corpo seminú. Em alguns vídeos de seu canal, a vinheta de abertura consiste numa sequência dela se despindo em frente à câmera:

¹²⁹ “A solidão da mulher gorda é real”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=rC01h9GHGLI&index=2&list=PLTzAjoqhOji-IUdgrF9-Bzqp_JsIOSzPC. Acesso em 14 jan. 2018.

Figura 18 - Vinheta de abertura do vídeo de Alexandra Gurgel



Fonte: “Meu silicone, vontade de emagrecer, bunda, meu estilo e+”. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=yPzvv6KE2Zg&t=6s>. Acesso em 15 jan. 2018.

Em um vídeo publicado em janeiro deste ano, Alexandra se propõe a seguir uma “tag” – uma campanha – iniciada por Luiza Junqueira, outra youtuber-celebridade que aborda as temáticas de gordofobia e de empoderamento. A proposta é fazer um “tour pelo corpo”, em que ela aparece de lingerie (evidentemente, a marca da lingerie foi novamente divulgada) e mostra suas imperfeições. No quadro do vídeo abaixo, Alexandra fala sobre um desnível em seu abdômen por conta de uma fibrose decorrente da lipoaspiração que fez quando tentava emagrecer:

Figura 19 - Frame do vídeo em que Alexandra faz um “tour pelo corpo”



Fonte: “Tour pelo meu corpo”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=PUC3I8IA81w. Acesso em 15 jan. 2018.

Novamente, aqui, a nudez é vista não apenas como algo corriqueiro. É, na verdade, símbolo de empoderamento. Paula Sibilia já havia associado nudez e ativismo como uma “tática midiática a serviço de fins variados, embora todos irmanados por alguma tentativa de politizar um problema” (2015b, p. 175). O corpo feminino, apesar de ter sua imagem saturada na mídia, ainda é utilizado como ferramenta para despertar engajamento político. O ativismo antigordofobia de Alexandra Gurgel é feito pela exposição de seu corpo seminu, imperfeito, “autêntico” e “real” em meio à sociedade do “culto ao corpo” e à “ditadura da beleza”. Trata-se de exibir seu corpo “‘fora do padrão’, fazendo disso uma bandeira estético-político muito bem-sucedida” (*Ibidem*, p. 183). A expressão da nudez é, sobretudo, uma expressão da autoestima que se conquistou na luta contra os preconceituosos, um esforço para “‘escandalizar’ espectadores contemporâneos mesmo nesta era saturada de imagens corporais” (*Ibidem*, p. 176).

Além da banalização desta nudez dita autêntica, trata-se, sem dúvida, de um caminho rumo à autoestima elevada centrado nas relações de consumo – de produtos ou de imagens –, o que faz com que o “ativismo sexy” (*Ibidem*, p. 178) antigordofobia se torne um movimento excludente do ponto de vista socioeconômico. No mais, esse tipo de discurso é também problemático porque restringe em mais este âmbito a solução de um problema da ordem do social à simples inserção no mercado, sem que se faça em

momento algum qualquer tipo de questionamento ou reflexão efetiva quanto ao sistema e às políticas que dele fazem parte.

3.4.2. Autoestima e empoderamento como empreendimentos individuais

Em discursos como o de Alexandra, todas essas práticas de consumo e de exposição de si fazem parte do processo de empoderamento pessoal, conceito que aparece recorrentemente em seus vídeos e depoimentos. No entanto, ela também descreve o termo como uma consciência sobre si mesma e sobre a sociedade. Essa mesma consciência é o que leva à conquista de liberdade, a qual estaria relacionada a decisões do âmbito privado como orientação sexual, maternidade, aparência física, escolhas profissionais, etc.

Tornar-se empoderada, de acordo com ela, é: “você sair na rua do jeito que você quiser, você usar a roupa que você quiser, você amar quem você quiser, você comer o que você quiser, você ter a profissão que você quiser”.¹³⁰ Alexandra também usa uma série de metáforas como “se encontrar”, “escalar a montanha do amor-próprio”, “encontrar a força para se reerguer”, “olhar para dentro de si e se descobrir”.

A forma com a qual a linguagem da psicologia é tornada cotidiana fica evidente quando se percebe que o empoderamento parece ser um feito passível de ser ensinado. É o que sugere a playlist do canal de Alexandra chamada de “Maratona do amor-próprio: comece a se amar em 31 dias”¹³¹.

Para tanto, é preciso que haja uma reorientação individual das crenças sobre si mesmo, o que exige bastante esforço e determinação – e não faltam vídeos oferecendo dicas e fórmulas sobre como enfrentar esta jornada rumo ao amor-próprio: “Pare de se odiar!”, “Acabe com a autossabotagem”, “Pare de se comparar”, “Assuma a responsabilidade”, “Pare de se esconder”, “Aprenda a dizer não”, “Reveja quem anda com você”, “Pratique todos os dias o amor por você mesma”, “Declare sua independência”¹³². A conquista do amor-próprio, ao que parece, se baseia unicamente

¹³⁰ “Dia 26: O que é empoderamento e como ser empoderada?”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=6vnM3_LITMo. Acesso em 06 jul. 2017.

¹³¹ “Maratona do amor próprio: comece a se amar em 31 dias”. Disponível em: https://www.youtube.com/playlist?list=PLTzAjoqhOji_rxLvO3JfXobRF960Y3VsI. 12 jan 2018.

¹³² “Maratona do Amor Próprio”. Disponível em: https://www.youtube.com/playlist?list=PLTzAjoqhOji_rxLvO3JfXobRF960Y3VsI. Acesso em 06 jul. 2017.

por um trabalho de motivação e de crença em si mesma. Apesar dessa narrativa que evoca que cada pessoa tem uma individualidade, ao que parece, a conquista do amor-próprio é acessível a qualquer um.

Na “Maratona do amor-próprio”, Alexandra convida:

Com truques simples e fáceis você vai começar a desenvolver o amor por você mesma, o tão sonhado amor-próprio que buscamos! Afinal de contas, é preciso ter motivação e ir atrás de buscar se conhecer, ter autoconhecimento, pra aumentar o autoamor!

O empoderamento viria, então, com o trabalho de autoconhecimento. A “Maratona do amor-próprio” tem, além de um *teaser*, trinta e um vídeos a serem vistos necessariamente em sequência, segundo recomendação de Alexandra, pois “autoconhecimento é como uma cebola. Uma cebola que a gente vai abrindo e vai descascando e vai vendo cada vez mais coisa”¹³³.

Inserido nestas narrativas terapêuticas, o empoderamento representa a superação de bloqueios mentais na consciência que impediriam o sujeito de se realizar, e dependeria apenas de um trabalho metódico do indivíduo sobre a sua própria subjetividade (ROSE, 1999).

Comece a ter por você mesma uma visão de carinho e afeto. [...] É trabalhando sua autoestima, trabalhando seu amor-próprio. É um processo, dá trabalho. E vou te contar uma coisa: o trabalho que você tem de emagrecer é mais ou menos o mesmo trabalho que você tem de se aceitar. Porque é um exercício diário. Não é fácil, entendeu? [...] Parece fácil, mas não é não. Ninguém sabe de tudo o que eu passei.¹³⁴

Empoderar-se, recuperar a autoestima e ser feliz depende apenas da vontade e do esforço de cada um, como garante Alexandra:

Aceita que dói menos. Vai pra praia, [...], vai tirar foto sua pra se aceitar. [...] Só levanta essa bunda daí, não fica chorando triste. [...] Faz o que você quiser, cara. Se aceita. Eu não to querendo culpar ninguém, nada, mas a única pessoa responsável por quem você pode ser, quando você vier a ser ou não, é você.¹³⁵

¹³³ “Teaser”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=iuPCAzT-OOM&list=PLTzAjoqhOji_rxLvO3JfXobRF960Y3VsI&index=1. Acesso em 12 jan. 2018.

¹³⁴ “Como se aceitar gorda?”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=9kC1vQhS8G8&list=PLTzAjoqhOji-IUdgRF9-Bzqp_JsIOSzPC. Acesso em 11 jan. 2018.

¹³⁵ “Quando eu emagrecer tudo vai ser diferente”. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=hwH4e7YcmUo&t=186s>. Acesso em 13 jan. 2018.

Embora seja possível considerar Alexandra como agente capaz de motivar suas seguidoras a adotarem uma postura de empoderamento, os relatos exaltam o poder *individual* da automanipulação mental e física, da autogestão, da lógica do “acreditar em si”. A youtuber ainda afirma que “o amor [próprio] é uma prática de apreciação de si mesma e que vai comportar [...] todas as esferas: física, psicológica, emocional, profissional, pessoal, amorosa. Ele é dinâmico. Ele vai crescendo conforme a gente vai evoluindo”.¹³⁶

A ideia que perpassa a narrativa de autoajuda é que deixar de sofrer depende apenas da vontade, da crença em si, do pensamento positivo. Enquanto o sofrimento é culpa do outro, o cessar dele depende da autogestão.

Desse modo, a relação entre autogoverno e autoestima tornou-se tão intensa, num contexto de psicologização da sociedade, que se cobra da vítima uma gestão emocional tal que permita resistência e recuperação diante de situações adversas. (SACRAMENTO, 2016, p. 7)

Esse raciocínio adota uma postura singular porque busca “retirar a fantasia de culpabilidade individual” em que “aprender a dizer que o sofrimento é culpa da sociedade seria condição para o indivíduo aumentar sua autoestima e, por conseqüência, sua capacidade de agir” (VAZ, 2010, p. 155). Acusa-se o opressor; alivia-se o sofrimento; enfim, garante-se autoestima e poder de ação individual sobre si mesmo.

Já falei aqui no canal algumas vezes o quanto a nossa sociedade patriarcal, machista, [...] nos leva à falta de amor-próprio, à falta de autoestima, a ficar com a autoestima muito baixa. [...] Tudo o que eu faço aqui nesse canal é lutar contra isso, é trazer pra vocês uma nova visão de mundo de vocês mesmas para com vocês mesmas. [...] Que é o famigerado [...] amor-próprio. É você começar a desenvolver o seu amor-próprio. É você elevar a sua autoestima e desenvolver uma autoconfiança. [...] O amor-próprio [...] é o primeiro passo pra você conseguir fazer qualquer coisa.¹³⁷

A autoestima elevada é colocada como característica necessária a todos os indivíduos para que eles consigam fazer qualquer coisa ao mesmo tempo em que a responsabilidade sobre a baixa autoestima é atribuída a um sistema amplo – o machismo, o patriarcado.

¹³⁶ “8 dicas de como começar a se amar e ter amor-próprio”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=3FkvpIVJB3U&index=2&list=PLTzAjoqhOji_zrSd_Bf_b5HBfB6bcj_7. Acesso em 13 jan. 2018.

¹³⁷ “8 dicas de como começar a se amar e ter amor-próprio”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=3FkvpIVJB3U&index=2&list=PLTzAjoqhOji_zrSd_Bf_b5HBfB6bcj_7. Acesso em 13 jan. 2018.

Hewitt cita que, na Bíblia, é a crença de Jó no poder absoluto de Deus que constituía sua virtude. Segundo o autor, “nos contos modernos da autoestima, é a recuperação da crença no poder ilimitado do indivíduo que tem valor” (1998, p. 20)¹³⁸. Desta forma, Hewitt procura quebrar o paradigma de uma visão naturalista que se tem sobre a autoestima, já que tanto a história de Jó como o mito moderno da autoestima revelam aspectos culturais de momentos históricos específicos. Para ele (*Ibidem*, p. 22), o poder que o ideal de autoestima tem no nosso contexto eleva o poder do indivíduo e confere a ele a responsabilidade direta sobre sua condição.

A consolidação do vocabulário da autoestima na linguagem popular, segundo Ward (2013), está ligada à apropriação dessa linguagem da psicologia pela literatura de autoajuda, pelos *talk shows*, pelos manuais de parentalidade, numa espécie de re-tradução do conceito que foi feita com o passar das décadas. João Freire Filho pontua o sucesso do vocabulário da psicologia de autoajuda pelo fato de ter captado o interesse de diferentes atores e instituições sociais (movimentos sociais, escritores, pedagogos, pais). Ao que parece, a necessidade de estar sempre atento ao desenvolvimento da própria autoestima bem como o trabalho diário sobre ela se acentua com a dinâmica cultural que celebra a autonomia neoliberal em que

As práticas de autoestima e de autogestão moldam novas gramáticas de ação e configuram as tecnologias de poder, na medida em que transferem para o âmbito da gestão individual a responsabilidade pela felicidade ou sofrimento, pelo sucesso ou frustração, pela saúde ou doença: pela vida ou morte, no limite. (SACRAMENTO, 2016, p. 7)

O discurso de Alexandra ilustra como a autoestima é algo a ser empreendido por cada um: “Depois que você constrói sua autoestima, ninguém derruba, não. E, se derrubar, meu amor, tá cheio de mola lá no teu pocinho da autoestima. Tu vai cair lá embaixo e tu vai voltar. Tu vai saber voltar”.¹³⁹

O conceito de autoestima mostra-se problemático quando é utilizado para justificar as posturas defendidas por movimentos sociais na medida em que, como Barbara Cruikshank notou, transfere para os indivíduos o que seriam questões políticas: “A visão estratégica de revolução social foi substituída por um modelo de recuperação pessoal”, de modo que “o político tem sido reconstituído ao nível do *self*”

¹³⁸ Tradução minha: “in modern tales of self-esteem, it is the recovery of belief in the unlimited powers of the individual that is valued”.

¹³⁹ “Dor solitária: o segredo que eu tinha na adolescência”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=ExT30sPP4Kg&list=PLTzAjoqhOji-IUdgrF9-Bzqp_JsIOSzPC&index=10. Acesso em 11 jan. 2018.

(CRUIKSHANK, 1999, p. 87-88)¹⁴⁰. Assim, pela perspectiva da autonomia neoliberal, *selves* empreendidos individualmente pela via da autoestima e do empoderamento tanto resolveriam questões sociais mais amplas, como conflitos e desigualdades, mas também desempenhariam a função institucional de lidar com os possíveis infortúnios causados por indivíduos psicologicamente frágeis. A construção da autoestima nos leva a agir para que “a polícia, os guardas e os médicos não precisem fazê-lo”¹⁴¹ uma vez que a “sociedade precisa de proteção daqueles a quem falta autoestima” (*Ibidem*, p. 91)¹⁴²

O que se extrai deste raciocínio, portanto, é que a importância dada nas sociedades contemporâneas ocidentais à recuperação da autoestima é em parte explicada pela crença atual de que a baixa autoestima estaria na origem, como exemplificado por Ward e Hewitt, de diversos comportamentos negativos, problemas sociais e patologias mentais como gravidez precoce, desemprego, problemas afetivos, transtornos alimentares, depressão, timidez, ansiedade, dificuldades de aprendizado, dependência química, etc. “As consequências tétricas imputadas à baixa autoestima servem para confirmar a relevância das condições de expressão e validação dos talentos, das inclinações e da identidade de cada indivíduo, em sua irreduzível singularidade” (FREIRE FILHO, 2011, p. 719). No caso do nosso objeto de análise, a baixa autoestima e os comportamentos derivados dela são bases de argumentação que buscam dar conta de explicar os sofrimentos e as consequências psicológicas negativas do rigoroso padrão estético da cultura.

A adesão ao conceito de autoestima também parece estar ligada à sua capacidade de legitimar e justificar variados comportamentos e decisões tomados por um indivíduo. Por exemplo, quando se fala sobre aparência, aqueles que transformam o corpo o fazem em nome da busca pela autoestima elevada que seria concedida por um corpo belo e em boa forma. Ao mesmo tempo, aqueles que rejeitam os padrões de beleza defendem a autoaceitação e a ideia de ser feliz com qualquer corpo fazem isso também sob o pretexto de que isso elevaria a autoestima.

Tendo isso em vista, a autoestima se mostra como um caminho discursivo cientificamente embasado, uma vez que o conceito carrega o respaldo de médicos e psicólogos (WARD, 1998) e, ao mesmo tempo, é capaz de dar conta de explicar

¹⁴⁰ Tradução minha: “the political has been reconstituted at the level of the self”.

¹⁴¹ Tradução minha: “the police, the guards and the doctors do not have to”.

¹⁴² Tradução minha: “society needs protection from those who lack self-esteem”.

sofrimentos e justificar ações diversas. Em nome da própria felicidade, cada vez mais, vale tudo.

O eu que procura libertar ou restaurar é a entidade capaz de orientar seu caminho individual através da vida por meio do ato de decisão pessoal e da responsabilidade pessoal. É o *self* libertado de todas as obrigações morais, mas a obrigação de construir uma vida de sua própria escolha, uma vida na qual ele se realiza. A vida deve ser medida pelos padrões de realização pessoal, em vez do bem-estar da comunidade ou fidelidade moral, com o propósito da acumulação de escolhas e experiências, a acumulação de prazeres pessoais, os triunfos e as tragédias do amor, do sexo e da felicidade (ROSE, 1999, p. 258).¹⁴³

Porém, ao mesmo tempo em que frisa esta dimensão da responsabilidade individual na superação dos problemas pessoais, “a narrativa de autoajuda e realização é, intrinsecamente, uma narrativa da memória e da lembrança do sofrimento” (ILLOUZ, 2011, p. 80). Nesta retórica, o conceito de autoestima tem se mostrado central na forma como indivíduos lidam com os seus infortúnios.

A preocupação com a baixa autoestima é constantemente reiterada nos vídeos sobre gordofobia. Alexandra ressalta isso em sua fala: “Porque, por estarmos gordas, sozinhas, solitárias, a nossa autoestima vai lá pro chão, e a gente fica vulnerável a se apegar a qualquer pessoa.”¹⁴⁴ A noção de autoestima também é um caminho por onde as pessoas explicam seus sucessos e fracassos e aconselham uns aos outros sobre como é possível melhorar suas vidas (HEWITT, 1998, p. 19). Hoje, o orgulho e a autoconfiança são abertamente enaltecidos, em detrimento da humildade e da modéstia que outros contextos teriam sido vistos como comportamentos moralmente superiores.

Tendo em vista que uma autoestima elevada é qualidade desejada e socialmente valorizada, sua expressão será considerada especialmente símbolo de virtude quando estiver associada à superação de algum obstáculo ou violência. Se em outros indivíduos o excesso de autoestima pode ser confundido como arrogância ou prepotência, nas vítimas ele parece ser visto como prova de uma força interior. Isso explica por que “ao mesmo tempo [em] que o discurso do individualismo triunfal e autoconfiante nunca foi

¹⁴³ Tradução minha: “The self it seeks to liberate or restore is the entity able to steer its individual path through life by means of the act of personal decision and the assumption of personal responsibility. It is the self freed from all moral obligations but the obligation to construct a life of its own choosing, a life in which it realizes itself. Life is to be measured by the standards of personal fulfilment rather than community welfare or moral fidelity, given purpose through the accumulation of choices and experiences, the accretion of personal pleasures, the triumphs and tragedies of love, sex, and happiness.”

¹⁴⁴ “A solidão da mulher gorda é real”. Disponível em:

https://www.youtube.com/watch?v=rC01h9GHGLI&index=2&list=PLTzAJoqhOji-IUdgRF9-Bzqp_JsIOSzPC. Acesso em 11 jan. 2018.

tão disseminado e hegemônico, a demanda de expressar e praticar o próprio sofrimento [...] nunca foi tão estrídula” (ILLOUZ, 2011, p. 83). Cabe, aqui, pensar, então, de que modo a cultura apreende esses testemunhos de superação.

3.5. Do trauma à superação: testemunho de vítima como lugar de verdade

Ainda que o discurso pelo empoderamento dos gordos se afirme pela luta contra a ditadura da magreza, ele parece confirmar a passagem da estigmatização para a vitimização bem como da acusação para o autotestemunho, proposta por Vigarello (2012, p. 314-319). O gordo, antes visto como aquele que “come demais, abusa”, num primeiro momento passa a receber o estigma de quem não se esforça, um incapaz, uma vez que o emagrecimento só dependeria da ação e da vontade dele. No entanto, segundo Vigarello, teria ocorrido um segundo movimento: essa virada da estigmatização para experiência de vitimização se concretiza pela forma de autotestemunho na medida em que nossa cultura atrela corpo e identidade, numa forma de “cogito corporal” – sou o meu corpo. Como vimos, o gordo se vê a partir de uma identidade “partida” e ao mesmo tempo lida com uma “obscura resistência” em modificar esse corpo que lhe concede identidade. O surgimento dos grupos de autoajuda¹⁴⁵ para falar sobre a dificuldade dos indivíduos gordos em se relacionar com a própria imagem e sobre os transtornos relacionados ao extremo desejo de emagrecimento que visa à adequação sinaliza essa atitude de se identificar enquanto vítima.

Mais que isso, destaca-se a ação de ir a público e contar sua experiência nessa relação ambígua com esse corpo rejeitado. O estigma, externamente atribuído, sobre o gordo como alguém negligente e incapaz já não é capaz de dar conta da experiência dessas pessoas num contexto em que o próprio indivíduo traça sua identidade tendo como um dos pilares a sua forma física. A acusação de terceiros sobre o suposto erro da forma do obeso dá lugar a um novo tipo de lógica narrativa: é o próprio gordo quem fala sobre sua experiência, experiência essa que é inexoravelmente perpassada por uma dimensão de sofrimento: “exatamente como manifesta uma nova maneira de ser, que é falar de seu sofrimento, senão de sua infelicidade” (VIGARELLO, 2012, p. 338).

Alexandra relata sua experiência:

¹⁴⁵ Vigarello (2012, p. 336) cita o surgimento do grupo *Allegro fortissimo* em 1989 na França.

Essa coisa de que o gordo come mal e o magro come bem é desde sempre. [...] Quem é que, gorda, nunca teve vergonha de comer na frente dos outros? Ou compra alguma coisa e vai comer escondido por medo de como as pessoas vão olhar? [...] É compulsão, e você não para de comer, e você come rápido. Você não sente nem o gosto da comida, porque você ta comendo muito rápido. [...] Não sente nem o gosto. Porque a compulsão é assim. Depois bate a culpa. Depois bate aquele sentimento de “por que eu fiz isso?”. [...] E a gente chora, bate aquele vazio.¹⁴⁶

O mercado de autoajuda voltado aos transtornos relacionados à imagem corporal cresceu de tal modo que uma série de outras personagens surgiu em 2017. Suas protagonistas, embora tenham atuado profissionalmente sempre em outras áreas, passaram a se dedicar exclusivamente à terapêutica dos sites de redes sociais. Cabe destacar brevemente como exemplo o sucesso das jornalistas Mirian Bottan e Daiana Garbin e da atriz Mariana Xavier. As três preenchem seus perfis no YouTube e no Instagram com relatos de superação e dicas de empoderamento, além de relembrares seus períodos de sofrimento e de sentimentos de inadequação. A dimensão de uma realidade mais autêntica é constantemente reforçada por elas em seus discursos. Em entrevista dada à Marie Claire, Mirian afirma: “Se isso não tivesse acontecido comigo, eu jamais teria impactado tanto [...] outras pessoas. Tem um monte de médico e nutricionista falando sobre o assunto, mas quando você não tem uma história com a qual se conectar, não dá importância”¹⁴⁷. O prefácio do livro de Daiana foi escrito por Tiago Leifert, marido da jornalista, e segue a mesma linha de que esse tipo de discurso seria mais “real”:

Minha esposa vai oferecer algo muito melhor. Ela vai contar a *verdade*. [...] Aqui não é o Instagram perfeito [...] Aqui não tem hormônio do crescimento [...] nem milk-shake de whey. [...] Isso tudo é uma puta babaquice. *Aqui neste livro você terá algo muito melhor, porque é verdadeiro.* (LEIFERT In GARBIN, 2017, p. 10, grifo meu).

Nesse trecho, a promessa de uma autenticidade na narrativa de si é a garantia do que seria a *verdade*. A contundente crítica das youtubers antigordofobia às musas fitness também acontece no canal de Alexandra Gurgel. Num vídeo intitulado “10 coisas que eu penso sobre musas fitness”, ela crítica a ausência de formação profissional

¹⁴⁶ “Dia 14: não sinta culpa por comer”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=23nXZnooipc&index=15&list=PLTzAjoqhOji_rxLvO3JfXobRF960Y3VsI. Acesso em 15 jan. 2018.

¹⁴⁷ Eu, leitora: “Depois de quinze anos, superei o transtorno alimentar que me fez chegar aos 38kg”. Disponível em: <http://revistamarieclaire.globo.com/EuLeitora/noticia/2017/05/eu-leitora-depois-de-dez-anos-superei-o-transtorno-alimentar-que-me-fez-chegar-aos-38kg.html>. Acesso em 18 jan. 2018.

das blogueiras fitness: “elas não são profissionais de saúde ou que estudaram educação física. E isso é um problema, porque muitas delas indicam exercícios [...], dicas de alimentação [...]”¹⁴⁸

Ironicamente, no mesmo vídeo em que faz essa crítica, Alexandra faz uma série de alegações como “resultado imediato não existe”, “tem coisas que a genética não permite”, “essa insatisfação [...] faz com que você comece a desenvolver pensamentos anoréxicos”, “você colocar na cabeça da pessoa que a vida é exercício faz ela se tornar a louca dos exercícios”, “você não precisa passar horas e horas na academia [...] pra você emagrecer [...], “chega uma hora que seu corpo pede arrego”, “você tá dizendo pras pessoas que você tem que se exercitar até doer. [...] Eu não preciso nem comentar como isso faz mal pras pessoas”. Ao final de várias afirmações sobre as práticas de emagrecimento exibidas pelas blogueiras fitness não serem boas, ela relembra: “eu fui exatamente assim, gente!”, e “eu fazia tudo isso”.

Assim como Gabriela Pugliesi, Daiana Garbin, Mariana Xavier, Mirian Botta, Alexandra Gurgel também não é profissional das áreas de psicologia, psiquiatria, nutrição ou educação física; todos os seus conselhos são embasados por suas experiências pessoais. Ela marca esse aspecto em um de seus vídeos: “gente, eu não sou psicóloga, eu não sou terapeuta, eu não sou *coach*, nem nada. Acho até legal isso, mas não sou. Tudo o que eu falo é de acordo com as minhas experiências, de acordo com o que eu acho da vida, com a minha percepção da vida”.¹⁴⁹ Essa ideia é constantemente reiterada por ela: ““Ai, Alexandra! Muito bonitinho tudo o que você falou. Mas deve ser fácil né?. Vem cá, você acha que sempre foi assim? Eu to falando com vocês porque eu sei... Eu passei por tudo, ainda passo”.¹⁵⁰ Se na crítica às musas fitness, Alexandra deixa implícito que a abordagem de seus vídeos seria mais “real”, ela ainda revela a capacidade de fornecer um discurso mais autêntico do que o que é difundido pelas mídias tradicionais:

Você vê algum anúncio que fale “se ame! Eleve a autoestima! Tenha autoconfiança”. “Você tem que se amar! Você é linda e maravilhosa!” e que não esteja vendendo nada que vá mudar a sua aparência ou que vá fazer você gastar rios de dinheiro? Você vê isso na televisão? Vê

¹⁴⁸ “10 coisas que eu penso sobre musas fitness”. Disponível em:

https://www.youtube.com/watch?v=6lkyzpCfF_A. Acesso em 23 jan. 2018.

¹⁴⁹ “Maratona do amor próprio – Teaser”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=iuPCAzT-OOM&list=PLTzAjoqhOji_rxLvO3JfXobRF960Y3VsI. Acesso em 13 jan. 2018.

¹⁵⁰ “Body positive: o que é o movimento + 4 dicas para se amar!”. Disponível em:

https://www.youtube.com/watch?v=iR9SYM3smOI&list=PLTzAjoqhOji_zrSd_Bf_b5HBfB6bcj_7&index=3. Acesso em 14 jan. 2018.

isso na grande mídia? Você vê isso no youtube! Vê isso aqui! E você vê em livros e pessoas que realmente estão indo além.¹⁵¹

Segundo ela, essa forma de discurso seria socialmente rejeitada porque romperia com os interesses da indústria e com a lógica capitalista. O discurso pela autoaceitação é tido supostamente como mais verdadeiro porque não seria atravessado pelo mercado, ao contrário do que acontece no segmento fitness.

A indústria fitness [...] quer mais é que você se ferre, e passe a vida inteira lutando contra você mesma nesse ciclo vicioso de dieta restritiva, que culmina em compulsão alimentar. [...] Ela quer que você fique lutando pra mudar a vida inteira, nessa corrida capitalista pra vender *shake*, *coach* profissional [...] Porque, se você se aceita, você destrói a indústria. É óbvio que o discurso de aceitação, antigordofobia, *body positive*, ele é marginalizado. Porque a sociedade não tem interesse nele.¹⁵²

No entanto, cabe notar que, como temos visto ao longo do capítulo, o crescimento da moda *plus size* e a inserção dos indivíduos gordos nas práticas de consumo parecem provocar certa dubiedade nessa veemência com que Alexandra fala a respeito da objeção do capitalismo a esse tipo de narrativa que ela promove. Isso porque, como vimos no item anterior, indivíduos que se tornam empoderados e que rejeitam a atribuição de fracasso e de anormalidade permitem, na verdade, a criação e a expansão de novos nichos de mercado, mercados esses alinhados às suas identidades – o que evidentemente alimenta esse mesmo sistema capitalista que é criticado pela youtuber.

Voltando à fala de Alexandra, embora ela não tenha qualquer formação, sua maneira de ensinar seus seguidores é frequentemente transpassada pela linguagem científica. A dinâmica de aconselhamento para superação de sofrimentos relacionados à imagem, de acordo com a perspectiva do canal “Alexandrismos”, sugere que cada indivíduo trabalhe a autoestima e se aceite, rompendo com os ideais de forma física que a sociedade os imprime, como temos visto. Para tanto, ela diversas vezes utiliza o vocabulário da psicologia para dar dicas sobre empoderamento e para descrever os acontecimentos de sua vida. Também fornece pistas sobre como transtornos alimentares

¹⁵¹ “Dia 3: pare de se odiar!”. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=2IcvdGJ3ei8>. Acesso em 14 jan. 2018.

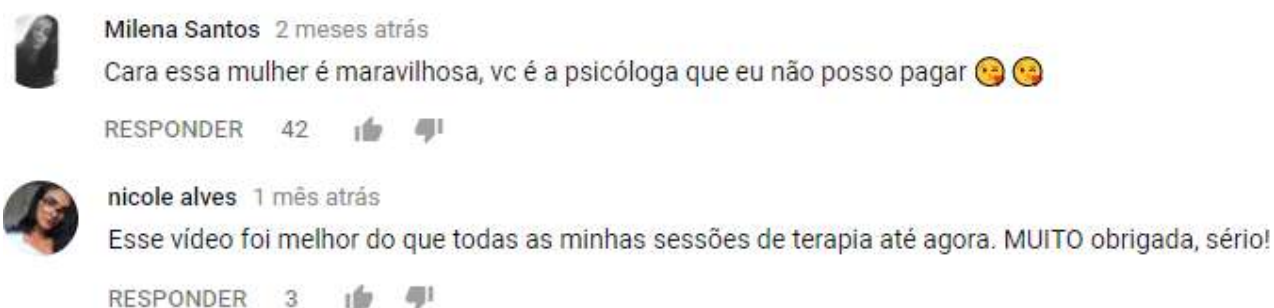
¹⁵² “Resposta ao Danilo Gentili #GordofobiaNãoÉPiada”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=WTb-fxOMxoY&list=PLTzAjoqhOji_25A9RBcq1nLBWb9wiBi6F&index=8. Acesso em 18 jan. 2018.

são desenvolvidos e sugere condutas alimentares a partir do que viveu e de como lidou com o problema, como nesta fala:

Eu tinha esse medo também! [...] Você comer chocolate na páscoa não vai fazer tudo o que você ta fazendo desandar. [...] É equilíbrio. Vou comer um chocolate [...] Se você tem vontade, você come. Você deixa a sua vontade agir. Se você acha que tá um pouco demais, você dá uma controlada. [...] E não se preocupa: se você engordar também, a sua vida não vai acabar. Tem solução pra tudo nessa vida, gente!¹⁵³

Num primeiro momento, é possível constatar que o teor dos discursos confirma o processo de psicologização da experiência social (SACRAMENTO, 2016). Esses testemunhos, ao mesmo tempo em que sugerem os caminhos para superar os sofrimentos, relembram a dor daqueles que contam e se apoiam nas descrições de comportamentos, desconfortos e sacrifícios motivados pela sociedade que os oprimia no passado de modo a gerar identificação com a audiência. O testemunho seria, segundo Beatriz Sarlo (2007, p. 51), uma instituição da sociedade “que tem a ver com um laço social de confiança”. Um comentário de uma seguidora mostra como a narrativa terapêutica de autoajuda ascende na nossa cultura, confirmando que aquele que passou por torna-se habilitado a aconselhar. O que está em jogo é a “autoridade experiencial: ter vivido o que relata e por isso sabe mais porque viveu o que conta” (SACRAMENTO, 2016, p. 13):

Figura 20 - Comentários em vídeo de Alexandra Gurgel



Fonte: “Como parar de se importar com o que os outros pensam sobre você”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=5R3g-_yrud0. Acesso em 18 jan. 2018.

¹⁵³ “Emagrecer pra festa de família”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=20brrKzjyg8&index=21&list=PLTzAjoqhOji-IUdgrf9-Bzqp_JsIOSzPC. Acesso em 14 jan. 2018.

Alexandra não fala somente sobre sua nova rotina após se considerar propriamente empoderada, mas também se identifica como alguém que viveu a dor da rejeição, da pressão estética ou do preconceito. Essa abordagem confirma que o testemunho tende a ser um discurso de vítima (VAZ *et al*, 2014, p. 5) – vítima que, neste caso, foi capaz de superar pelo trabalho individual sobre a autoestima: “Depois de tomar muita porrada na vida, eu resolvi me aceitar. E resolvi fazer da minha dor a minha missão”¹⁵⁴. Assim, inserido num contexto de total intolerância ao sofrimento e ao mal-estar, “o testemunhal tem, sobretudo, uma função de exemplificação e de prova da capacidade de mudança e de superação motivada por uma crença, pela fé, pelo amor próprio, pela vontade de viver” (SACRAMENTO, 2016, p. 18).

Os testemunhos de vítima ainda carregariam consigo um teor de veracidade porque são elaborados de modo que os detalhes sejam sempre ricamente descritos (SARLO, 2007). O grau de verdade atribuído ao relato também está relacionado à dificuldade em tornar pública a experiência traumática contada (VAZ *et al*, 2014) – trauma esse que teria sido causado pela ação do outro: “É muito foda, pra mim, olhar essas fotos [de quando era magra] porque eu vejo uma pessoa que tinha tudo pra ser feliz”¹⁵⁵.

A noção de experiência se revela, então, como “o tipo mais autêntico de verdade” contemplado por um “efeito de vida real” (ARFUCH, 2010), em que o relato demora-se na descrição do sofrimento e se escora numa aparente sinceridade (VAZ, 2014, p. 35). O ato de narrar e de mostrar o esforço feito para que esses relatos sejam dados na esfera pública, além de preenchê-los com detalhes, faz com que as experiências individuais garantam o teor de fidedignidade necessário para que o discurso seja apreendido enquanto verdade.

Nesta fala de Alexandra sobre sua infância, fica evidente a dimensão dos detalhes pra sustentar a experiência de mal-estar no passado:

Ela [mãe de Alexandra] falou que eu ficava tomando mamadeira, muita mamadeira. E, assim, não era uma ou duas mamadeiras não. Eram três ou quatro mamadeiras. E aí eu me tornei uma criança gorda, uma pré-adolescente gorda e uma adolescente gorda. E eu era a primeira, depois vieram os meus irmãos, vieram os meus primos, e aí

¹⁵⁴ “Resposta ao Danilo Gentili #GordofobiaNãoÉPiada”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=WTb-fxOMxoY&list=PLTzAjoqhOji_25A9RBcq1nLBWb9wiBi6F&index=8. Acesso em 18 jan. 2018.

¹⁵⁵ “Reagindo a fotos antigas de quando eu era magra”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=KjrwcSG5VVA&index=5&list=PLTzAjoqhOji-IUdgrF9-Bzqp_JsIOSzPC. Acesso em 18 jan. 2018.

houve uma base de comparação. “Nossa, por que os seus irmãos são mais magros e por que você come tanto?”¹⁵⁶

Os relatos dados nos sites de redes sociais são, deste modo, “envoltos em um halo autoral que [...] implica sempre alguma referência a uma verdade, um vínculo com uma vida real e com um eu real que assina, narra e vive o que se conta” (SIBILIA, 2007, p. 37). A verdade se faz presente pela dor e pela superação narradas por quem viveu isso, além de reforçada e comprovada pela imagem que representa esta virada.

A internet, portanto, se concretiza cada vez mais como um palco para exposição das vidas diárias, um meio de informação e de sociabilidade, inclusive para os que sofrem – uma ferramenta que atende ao desejo da política de identidade feita via autorrepresentação: “uma arena onde esses relatos emergem e disputam credibilidade e persuasão” (LERNER, 2013, p. 207). Os grupos que surgem on-line, nos fóruns, comunidades e sites de redes sociais, despontam como local de interação entre aqueles que se identificam com variadas formas de opressão de modo a trocarem experiências e aliviarem seus sofrimentos.

É, talvez, a necessidade de conversar sobre nossos problemas pessoais que seja mais bem atendida pela Internet. Listas de e-mail, grupos de notícias e salas de chat terapêuticos servem àqueles com algum problema imediato ou aqueles que simplesmente querem ficar em contato terapêutico com os outros quando a necessidade surgir. (MOSKOWITZ, 2001, p. 273)¹⁵⁷

Alexandra, ao convocar a audiência a participar e a dar relatos no espaço de comentários, ilustra como isso se funciona e como, principalmente, esse é um fenômeno relativo à contemporaneidade:

Comentem aqui embaixo, aqui é um lugar seguro. Se você passou por isso, eu quero saber se você também teve essa vivência. Como é que foi pra você e como é que é agora. Eu não consigo nem imaginar como seria na adolescência se a gente tivesse pessoas que falassem sobre isso e trouxessem esse assunto à tona [...] Que a gente só é vítima de uma porrada de coisa que a sociedade impõe na gente.¹⁵⁸

¹⁵⁶ “Você aceita o corpo que tem?”. Disponível em:

https://www.youtube.com/watch?v=rIdWIF0ERMY&index=18&list=PLTzAjoqhOji_zrSd_Bf_b5HBfB6bcj_7. Acesso em 18 jan. 2018.

¹⁵⁷ Tradução minha: “It is perhaps the need to chat about one's personal problems that is best fulfilled by the Internet. Therapeutic e-mail lists, news groups, and chat rooms serve those with an immediate problem or those who simply want to stay in therapeutic contact with others when the need arises”.

¹⁵⁸ “Dor solitária: o segredo que eu tinha na adolescência”. Disponível em:

https://www.youtube.com/watch?v=ExT30sPP4Kg&list=PLTzAjoqhOji-IUdgrF9-Bzqp_JsIOSzPC&index=10. Acesso em 14 jan. 2018.

Ao mesmo tempo em que permite o triunfo do *ethos* terapêutico da autoajuda, essa narrativa se sustenta perante a audiência não apenas porque tem sua credibilidade garantida pela autoridade da experiência mas também porque gera identificação com facilidade, como já havia sido indicado anteriormente.

Os comentários num dos vídeos revelam a capacidade de como as experiências de preconceito e de sofrimento são elementos fortes de identificação entre Alexandra e suas seguidoras:

Figura 21 - Comentários em vídeo de Alexandra Gurgel



Ceylla Pinho 3 meses atrás

Me identifiquei muito, passei por isso na escola. Foi uma época horrível , ninguém sabia o que eu tinha como eu me sentia , até eu começar a me mutilar ... Não quero passar por isso nunca mais , e um grande fator do meu sofrimento foi os meus pais. Hj em dia eu estou muito melhor, graças a Deus. Seus vídeos são maravilhosos. Te amo Alexandra ❤️🌻

RESPONDER  



Barbara Vasconcelos 3 meses atrás

Eu tenho 19 anos e agradeço muito por ter passado meus 14/15 anos nesse mundo do youtube, eu aprendi TANTO com vídeos de youtubers empoderadas, ali eu conseguia me identificar e ter alguém pra falar o que eu precisava ouvir. Enfim, esses assuntos tem que ser debatidos sim, ainda mais hoje em dia (e felizmente temos a internet pra facilitar isso). Admiro muito seu trabalho! Continue assim haha bjs

RESPONDER 3   

Fonte: “Dor solitária: o segredo que eu tinha na adolescência”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=ExT30sPP4Kg&list=PLTzAjoqhOji-IUdgrF9-Bzqp_JsIOszPC&index=10. Acesso em 14 jan. 2018.

A identificação é gerada não apenas pelos relatos ligados à gordofobia, mas abrange uma série de outros preconceitos, inclusive daquelas que revelam o sentimento de inadequação por serem magras demais ou por não terem os cabelos como gostariam.

Figura 22 - Comentários em vídeo de Alexandra Gurgel



Ionne Caroline 7 meses atrás

sou magra, mas ouvi minha vida toda que ninguém gosta de magra demais. enfim, acho que ser gorda ou magra não é questão de ser feliz ou não, mas é a questão de você realmente se amar. estou aprendendo a me amar(e acho lindooooo o corpo das gordinhas). parabéns pela iniciativa, parabéns por vencer as barreiras.

RESPONDER  



Vanessa Oliveira 8 meses atrás

Eu odeio meu cabelo,nunca me senti bonita por causa dele. Choro,me sinto inferior a todos por isso. Sei que sou uma garota legal,mas não consigo ser completa. Não posso fazer sempre relaxamento,pq meu cabelo não aguenta e cai. Tipo,to me sentindo muito mal,pq por mais que eu tente melhorar meu cabelo,ele não muda pra melhor.

RESPONDER  

Fonte: “Como comecei a amar meu corpo”. Disponível em:
<https://www.youtube.com/watch?v=96kDv2o8xps&t=519s>. Acesso em 18 jan. 2018.

Assim, a identificação é suscitada pela experiência traumática de preconceito e de exclusão. A facilidade com que se torna possível gerar identificação com um público abrangente, incluindo aqueles que não sofrem gordofobia, está ligada à disseminação e incorporação da noção de trauma ao cotidiano da sociedade. A figura da vítima, que já foi pensada como advinda apenas de genocídios e catástrofes naturais, como descreveram Fassin e Rechtman (2009), na contemporaneidade assume um papel bem mais amplo: seria uma ideia generalizada de trauma que se faz cada vez mais presente no espaço moral da sociedade contemporânea ocidental. Apesar de os autores abordarem esse conceito aplicando-o em relação à abrangência das experiências traumáticas contempladas pelo diagnóstico do transtorno de estresse pós-traumático, é pertinente pensar como se preencheu o cotidiano com a linguagem do trauma. Não é preciso mais viver algo da amplitude de uma catástrofe natural, uma guerra ou um genocídio para narrar-se como traumatizado ou sofredor – basta ser vítima dos abrangentes sistemas de discriminação.

A linguagem do sofrimento se faria presente de tal modo na cultura ocidental contemporânea porque se insere num contexto supostamente democrático em que busca atender às demandas sociais (SARTI, 2011, p. 54). Isso evidentemente se acentua justamente pelo fato de que a felicidade passou a ser tida como algo da ordem do *direito*. Assim,

Todos aqueles que não puderam e não conseguiram realizar tal aspiração, supostamente prometida, à felicidade, passaram a sentir-se como vítimas de uma injustiça social. [...] a disseminação do ressentimento e da vitimação na atualidade, que se constituíram como

discursos e forjaram até mesmo ideologias para suas causas, delineia a outra cena do imperativo à felicidade. (BIRMAN, 2010, p. 28)

Numa dinâmica cultural em que qualquer forma de mal-estar é experimentada como intolerável, amplia-se de modo significativo o grupo daqueles que se concebem como infelizes. Indivíduos que se sentem excluídos da classe dos – supostamente – felizes buscarão dar sentido aos sofrimentos que os impedem de alcançar esse idealizado estado de felicidade. Diz-se idealizado porque o desconforto e a dor são partes da trajetória dos indivíduos, logo atribuir o estado de felicidade somente àqueles que não os experimentam seria certamente utópico. A explicação – seja ela relativa ao presente ou numa atitude de lembrança e de reinterpretação do passado – fornecida se dará pela elaboração de uma narrativa singularmente autêntica, em que os “humilhados e ofendidos” (BIRMAN, 2010, p. 28) se identificarão enquanto vítimas e exigirão reconhecimento desta posição.

A narrativa daqueles que se dizem vítimas de gordofobia é tida como autêntica, então, porque é capaz de vislumbrar os seguintes elementos: (1) o teor de verdade garantido àquele que viveu e que por isso sabe mais; (2) o testemunho de vítima como forma discursiva legitimada pela dificuldade de falar sobre a experiência traumática e pela credibilidade garantida à narrativa detalhada; (3) a figura da própria vítima como identidade, identidade essa que é concebida pela virtude representada pelo ato de ter se afirmado perante os preconceituosos; (4) por difundir um tipo de verdade que estaria supostamente dissociada dos interesses do mercado; (5) por apontar como solução a necessidade de cada pessoa buscar quem “se é” de acordo com o que seria uma genuína verdade interior, independente do que a sociedade espera de cada um; ao mesmo tempo, age atribuindo responsáveis pela dor, dando sentido às experiências e aliviando o sofrimento pela via da ação de cada indivíduo sobre si mesmo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De um lado, uma fala que celebra a magreza, a boa forma, a performance física. De outro, um discurso sobre como se aceitar gorda, rejeitando o padrão estético que é digno de prestígio na nossa cultura. Uma análise de dois testemunhos que soam excludentes pode, num primeiro momento, parecer como uma tentativa de um empreendimento incoerente e desordenado. Assim, o que se tentou fazer foi uma crítica a determinadas formas de narrativas terapêuticas que vêm se desenhando na nossa cultura: não uma crítica às duas personagens como indivíduos, mas como sintomas da moralidade e de certas práticas culturais com características a serem questionadas.

Justamente por serem abordagens sobre corpos explicitamente distintos em termos estéticos, pontuar as diferenças entre os discursos se mostraria o caminho mais evidente de análise. A diferença mais visível, evidentemente, está na forma do corpo de cada uma.

No entanto, ao observarmos com atenção o conteúdo que é produzido por Alexandra Gurgel e por Gabriela Pugliesi em seus perfis em sites de redes sociais, o que se nota é que suas falas mostram mais semelhanças do que diferenças.

Uma reflexão mais minuciosa percebe é que, apesar de as duas celebrarem a ideia de autonomia, esta autonomia se apresenta de modo cindido no que diz respeito à vontade de cada uma. Do lado do discurso fitness, o sujeito recorre à vontade para se afirmar autônomo em relação a seus desejos e impulsos corporais. Do lado do discurso de autoestima e empoderamento, a atitude autônoma está relacionada ao outro, à pressão externa.

Apontada esta diferença, convém suscitar para esta discussão em que aspectos seus discursos pareceram convergir, então.

Num primeiro momento, o que se nota é que há sobretudo uma centralidade do corpo para a realização dos sujeitos na contemporaneidade. Como vimos, segundo a abordagem foucaultiana, houve nas sociedades diversas formas de cuidar-se. Entretanto, essa forma de cuidado consigo é historicamente constituída: cada contexto tem estabelecido um eixo que guia como se dará esse olhar para si. Na nossa cultura, ao que parece, o próprio corpo é objeto deste cuidado.

Foucault em sua obra estabelece em que medida o corpo era cuidado durante a Modernidade. O tipo de cuidado que se estabelecia sobre os corpos era de modo a tornar os indivíduos aptos ao capitalismo de produção, “dóceis politicamente e úteis

economicamente”. Esse cuidado com o corpo era provido pelo Estado, responsável por garantir bem-estar, saúde, segurança.

Quando se fala sobre o cuidado de si na Modernidade, isto é, sobre como os sujeitos se constituíam e como olhavam para si mesmos, o foco não é sobre o corpo: a substância ética desse cuidado era a sexualidade. Era pela forma como os indivíduos confessavam suas práticas sexuais que eles cuidavam de si mesmos, pensando suas identidades a partir desse desejo que se manifestava. O objetivo do indivíduo que confessava e vigiava os próprios impulsos sexuais era o de afirmar-se enquanto normal, afastando-se de qualquer ação e pensamento que pudessem ser classificados como anormalidade ou patologia.

Sem dúvida, nossa cultura vem mostrando maior permissividade quando se fala sobre práticas sexuais, ainda que haja exceções conservadoras nesse movimento. De certo, a sexualidade não é o objeto deste olhar para si daquele que busca alinhar-se ao que é moralmente positivo.

Na contemporaneidade, o que parece ser, então, um dos objetos do cuidado consigo é o corpo, especialmente quando se fala sobre saúde, e a ascensão da noção de fator de risco é central nesta lógica. Poderíamos pensar, assim, na possibilidade de um deslocamento da teleologia do sujeito moral: se para os modernos a finalidade de se assimilar as regras era identificarem-se enquanto normais, qual é a finalidade de cuidar-se hoje?

Seria possível sugerir ao menos um caminho para se responder esta questão. A predominância da boa saúde nestes discursos revela que ser saudável é um dos nortes para pensar o olhar sobre si mesmo hoje. No entanto, pela análise que foi apresentada nas narrativas autobiográficas que pensam o corpo, o estado saudável não parece constituir uma identidade: constitui, porém, a prerrogativa para se adotar determinados comportamentos. Se sou saudável, posso ser quem eu sou verdadeiramente, posso afirmar-me a partir do corpo que quiser, posso modificar meu corpo, ou não – desde que não cause mal ao outro. Sendo saudável, devo ter, sobretudo, um corpo autêntico, que expresse meu *self*, que seja fiel à minha verdade: a autenticidade é a normalidade contemporânea.

Uma possível resposta quanto ao deslocamento da teleologia do sujeito moral parece estar, portanto, neste nexos entre corpo, identidade e autenticidade. Isto porque é a identidade que o corpo concede que garantirá uma identidade autêntica. Esta nova

configuração se evidencia na medida em que corpo, moral e identidade se associam: o sujeito se constitui no olhar para a sua aparência.

Apesar do culto ao corpo e da nudez a que se recorre para exhibir a aparência, não há nos testemunhos qualquer olhar para a sexualidade. A nudez nestes casos é dissociada da carga sexual, naturalizada e reproduzida num exercício narcisista. Talvez, aqui, a ausência de questionamento sobre a sexualidade seja uma forte evidência de que o cuidado de si não se exerce no sexo, mas na forma corporal.

Como vimos, diversos autores sustentam o argumento de que a contemporaneidade – seja ela por eles classificada como pós-modernidade, alta modernidade, modernidade tardia, segunda modernidade, etc. – é marcada por uma fragmentação do sentido de identidade. Perceber-se no mundo poderia variar de acordo com as modas, com os ambientes, com as escolhas. Seja pelo embasamento teórico ou pela análise do *corpus*, o que se nota é que a aparência é um desses fios condutores identitários contemporâneos.

Compreendido o eixo moral-identidade-corpo nestas narrativas, é preciso ter em vista, do mesmo modo, que Alexandra e Gabriela não apenas promovem esses discursos como também não colocam em suas falas qualquer forma de questionamento da cultura ou de distanciamento da moralidade contemporânea. No discurso de Gabriela, isso talvez seja mais perceptível, uma vez que o corpo buscado por ela é condizente com o que é socialmente valorizado. O discurso de empoderamento de Alexandra pode parecer insubmisso porque rejeita o imperativo da boa forma; no entanto, seu testemunho também mostra que não há distanciamento da moral contemporânea, porque revela o contínuo esforço para adequar-se ao *ethos* autêntico e porque adota a postura de intolerância aos intolerantes.

Nas duas abordagens, é o corpo que concede a identidade autêntica àquele que foi capaz de ser bem sucedido no gerenciamento de si. É preciso ser autêntico, é preciso ser tolerante, é preciso que cada um se autorrealize através de seu corpo e que construa sua identidade nesta dinâmica.

Jogados num universo social em que referências sólidas e estáveis se tornaram líquidas e fluidas, os indivíduos precisam eles próprios confirmar a todo instante sua continuidade, sua força, seus méritos, por meio da conquista e exibição de altas performances nos planos pessoal, econômico e social. Impedidos de rejeitar a interferência coletiva em seus destinos, acabam por transformar a gerência privada de sua própria vida no centro principal de sua existência. Sem se darem conta, sucumbem aos imperativos sociais no instante mesmo

em que se imaginam fugindo deles. (BEZERRA JUNIOR, 2009, p. 40)

Assim, chegamos a mais um elemento que as aproxima: a celebração da autonomia. Pode-se dizer que o discurso fitness e o discurso de empoderamento se alinham à noção de autonomia em duas esferas: de um lado, prezam pelo cuidado individualizado, pela lógica em que cada um é responsável por sua condição. Quando se fala em cuidado, não se trata apenas do cuidado do ponto de vista da saúde física, ainda que ambas também defendam isso em suas falas. A saúde mental e a elevada autoestima também fazem parte do *ethos* terapêutico. A busca pelo bem-estar é empreendimento individual, e a adoção à linguagem da medicina e da psicologia nas narrativas de autoajuda mostra como a responsabilidade pelo cuidado tem sido conferida cada vez mais a cada um.

O uso desta linguagem científica nas narrativas também traz à luz a outra maneira como a autonomia se manifesta: a autonomia que diz respeito ao saber. A ascensão do leigo como lugar de verdade evidencia a crise do poder pastoral e o surgimento de uma autoridade que se firma pela experiência. O que acontece é a hibridização do saber: não se abandona o conhecimento que a ciência desenvolve; no entanto, este saber sofre uma apropriação e é reconfigurado numa forma outra de verdade, verdade esta que surge sustentada pela experiência individual, enfim. A figura dos diretores de consciência cai por terra à medida que cada um é responsável por si mesmo: mesmo os influenciadores digitais como Gabriela e Alexandra são figuras de identificação que surgem na mídia porque souberam se cuidar. Aqueles que remodelam os enunciados científicos atrelando-os à sua experiência individual assumem uma posição de poder dizer a verdade. Suas falas são verdadeiras porque quem fornece esses testemunhos é esse mesmo corpo autêntico.

Outro eixo para se destacar nos discursos é como a dimensão de sofrimento é utilizada de forma estratégica na elaboração dessas narrativas: aciona-se o sofrimento relacionado ao corpo para exprimir que se trata de uma verdade que é digna de credibilidade. Neste aspecto, é o discurso terapêutico de empoderamento apresenta esta característica com mais nitidez. A lembrança do sofrimento causado pelos preconceituosos não abre margem ao questionamento do discurso, porque pôr o testemunho sob suspeita é deslegitimar a experiência de dor e ocupar o lugar do preconceituoso. Quem o faz, iguala-se àqueles que fizeram o outro sofrer. Gabriela Pugliesi também traz em seu relato a experiência de sofrimento na infância. No entanto,

o que se percebe é que o sofrimento nos dois vieses narrativos se manifesta das seguintes maneiras: (1) No caso de Alexandra, o sofrimento é lembrado como maneira de expressar que aquele que sofre é digno de compaixão; (2) No caso de Pugliesi, o sofrimento é evocado para que aquele que narra mostre que foi capaz de vencer. Neste, narra-se o sofrimento não para se manter na posição de dor, mas para acentuar o mérito no gerenciamento do corpo e frisar, assim, que está se falando sobre uma experiência “real” e acessível a todos: só não emagrece quem não quer.

Diante da diversidade de possibilidades de análise de cada discurso, é ao menos curioso perceber a repetição da ideia de que o cuidado é sempre solução. Isso fica muito evidente nos seguintes exemplos: como se mostrou no capítulo 2, Gabriela Pugliesi, ao recordar o sobrepeso na infância, afirmou: “Aí pra vocês verem que eu não to mentindo e que tudo na vida tem jeito”¹⁵⁹. Adotando o mesmo tom, no capítulo 3, a fala de Alexandra Gurgel foi: “Se você engordar também, a sua vida não vai acabar. Tem solução pra tudo nessa vida, gente!”¹⁶⁰. A solução encontrada por Pugliesi foi a de emagrecer; a de Alexandra, se aceitar. Os dois casos vislumbram uma autorrealização correspondente a uma boa relação com a própria aparência.

O que seria, então, a manifestação desse sucesso corporal? Sem dúvida, o prestígio social das duas, o direito de ser aquele que pode dizer a verdade porque viveu e porque seu corpo testemunha o que se experimentou. O corpo de Gabriela Pugliesi mostra magreza e músculos. O corpo de Alexandra mostra gordura sem qualquer tipo de inibição porque é isso que a torna “empoderada”.

Um último aspecto a se notar é que a adesão a esses discursos leva, de um modo ou de outro, ao consumo, uma vez que se criam nichos de mercado alinhados a essas identidades. De um lado, estimula o mercado do saudável, das academias de ginástica, da alimentação medicalizada, dos tratamentos estéticos, dos suplementos. De outro, estimula o consumo de mercadorias “empoderadas”. Se o gordo foi excluído em algum momento por falta de roupas, por exemplo, surge o mercado *plus size*. Se mulheres gordas não usavam biquíni ou blusas curtas, hoje o discurso de empoderamento as encoraja para que aquelas que não participavam do consumo desses itens passem a participar também. No capitalismo de superprodução, de uma forma ou de outra, todos

¹⁵⁹ “Fotos antigas da Pugliesi e família”. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=bIvOpjXsPQg>. Acesso em 20 ago. 2017.

¹⁶⁰ “Emagrecer pra festa de família”. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=20brrKzjyg8&index=21&list=PLTzAjoqhOji-IUdgrRF9-Bzqp_JsIOSzPC. Acesso em 14 jan. 2018.

são convocados a endossar suas identidades corporais a partir do que consomem. Transforme-se ou ame-se, consumir e ter prazer parecem ser caminhos inescapáveis.

Por fim, cabe refletir sobre como essas duas formas de se falar sobre o corpo se mostram problemáticas. O principal ponto é sobre a ausência de um tipo de posicionamento que propicie um verdadeiro questionamento da cultura e da moralidade. O discurso fitness ignora o lugar do social e a noção de que há pressão sobre o corpo, de que o desejo pela magreza não é uma busca em si, mas parte da cultura. No entanto, a moralização não se dá apenas pela imposição de uma forma corporal. O discurso de empoderamento, por sua vez, não dá conta de questionar a cultura da autenticidade e do hedonismo, o imperativo de se ter prazer, atendendo aos próprios desejos irrestritamente. Ao não se permitirem o desprendimento dos próprios valores ficam presos à ideia de que não há qualquer tipo de horizonte a não ser esse que já se vive, já que a superioridade moral pertenceria sempre ao presente.

Também são narrativas questionáveis na medida em que reforçam o ideal neoliberal de que o Estado não é responsável por dar conta dos problemas sociais: o indivíduo é responsável por se cuidar. Enfim, o que seria da ordem do social e do político se resume a uma forma de luta que se pauta pelo desejo de exibir autenticidade, de obter prazer, de atender à vontade individual, de se realizar em um corpo e de afirmar identidades que precisam estar irrestritamente inseridas nas práticas de consumo para se sentirem reconhecidas. A forma corporal de fato não é a mesma, mas os discursos são, enfim, o mesmo lado da mesma moralidade.

REFERENCIAS

ANSART, Pierre. História e Memória dos Ressentimentos. In: BRESCIANI, S.; NAXARA, M. (orgs). *Memória e (Res)sentimento* – Indagações sobre uma questão sensível. Campinas: UNICAMP, 2004, p. 15-36.

ARFUCH, Leonor. *O espaço biográfico: dilemas da subjetividade contemporânea*. Rio de Janeiro: EdUERJ, 2010.

BARBOSA, Livia; CAMPBELL, Colin. O estudo do consumo nas ciências sociais contemporâneas. In: _____ (orgs.). *Cultura, consumo e identidade*. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2006.

BAUMAN, Zygmunt. *O mal-estar da pós-modernidade*. Rio de Janeiro: Zahar, 1998.

BEZERRA JUNIOR, Benilton. Retraimento da autonomia e patologia da ação: a distímia como sintoma social. In: NEUTZLING, Inácio; BINGEMER, Maria Clara; YUNES, Eliana. *O futuro da autonomia: uma sociedade de indivíduos?*. Rio de Janeiro: Editora PUC- Rio; São Leopoldo: Editora Unisinos, 2009.

BIRMAN, Joel. Muitas felicidades?! O imperativo de ser feliz na contemporaneidade. In: FREIRE FILHO, J. *Ser feliz hoje: reflexões sobre o imperativo da felicidade*. Rio de Janeiro: FGV, 2010, p. 27-47.

BROWN, Nik; MICHAEL, Mike. From authority to authenticity: the changing governance of biotechnology. *SATSU Working paper*, York, n. 241, 2002.

BRUMBERG, Joan Jacobs. *The body project: an intimate history of American Girls*. Nova York: Random House, 1997.

COLLINS, Harry. *Are we all scientific experts now?*. Cambridge: Polity Press, 2014. Kindle Edition.

_____; EVANS, Robert. *Rethinking expertise*. Chicago: The University of Chicago Press, 2007.

CONRAD, Peter. *The medicalization of society: on the transformation of human conditions into treatable disorders*. Maryland: The John Hopkins University Press, 2007. Kindle Edition.

COURTINE, Jean-Jacques (org.). *História do corpo: as mutações do olhar: o século XX*. Petrópolis: Vozes, 2011.

CREF-RJ/ES. *Profissionais mostram a cara e o CREF*. Disponível em: <http://cref1.org.br/sem-categoria/profissionais-mostram-a-cara-e-o-cref-em-repudio-ao-%C2%93blogueiro-fitness%C2%94/>. Acesso em 16 jan. 2017.

CRUIKSHANK, Barbara. *The Will to Empower – democratic citizens and other subjects*. New York: Cornell University Press, 1999.

DELEUZE, Gilles. Post-scriptum: sobre as sociedades de controle. In: _____. *Conversações*. São Paulo: Editora 34, 2013a.

_____. *Foucault*. São Paulo: Editora Brasiliense, 2013b.

DRIESSENS, Oliver. A celebritização da sociedade e da cultura: entendendo a dinâmica estrutural da cultura da celebridade. Niterói: *Ciberlegenda* (31). pp. 8-25, 2014.

EXTRA. Conselho de Nutricionistas do RS emite nota de repúdio a dicas de Gabriela Pugliesi. In: *Extra*. Rio de Janeiro, Famosos. Disponível em: <https://extra.globo.com/famosos/conselho-de-nutricionistas-do-rs-emite-nota-de-repudio-dicas-de-gabriela-pugliesi-18042907.html>. Acesso em 16 jan. 2017.

FASSIN, Didier; RECHTMAN, Richard. *The empire of trauma*. Princeton: Princeton University Press, 2009.

FEATHERSTONE, Mike. The Body in Consumer Culture. In: _____ *et al. The Body: Social Process and Cultural Theory*. Londres: SAGE, 1991.

FLICHY, Patrice. *Le sacre de l'amateur: Sociologie des passions ordinaires à l'ère numérique*. Paris: Éditions du Sueil et La République des Idées, 2010.

FOUCAULT, Michel. *Microfísica do poder*. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2015a.

_____. *História da sexualidade I: a vontade de saber*. São Paulo: Paz e Terra, 2015b.

_____. *História da sexualidade 2: o uso dos prazeres*. São Paulo: Paz e Terra, 2014a.

_____. *História da sexualidade 3: o cuidado de si*. São Paulo: Paz e Terra, 2014b.

_____. O sujeito e o poder. In P. RABINOW; H. DREYFUS. *Michel Foucault: uma trajetória filosófica (para além do estruturalismo e da hermenêutica)*. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1995. p. 231-249.

_____. *Ditos e escritos, volume IV: Estratégia, Poder-Saber*. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2015c.

_____. *Ditos e escritos, volume V. Ética, Sexualidade, Política*. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2014c.

_____. *A Hermenêutica do sujeito: curso dado no Collège de France (1981-1982)*. São Paulo: Martins Fontes, 2010.

_____. *Subjetividade e verdade: curso no Collège de France (1980-1981)*. São Paulo: Martins Fontes, 2016.

_____. *A arqueologia do saber*. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2008.

FOX, Renée C. The medicalization and Demedicalization of American Society. *Daedalus*, v. 106, n. 1, Doing Better and Feeling Worse: Health in the United States, 1977, pp. 9-22.

FREIRE FILHO, João. “Autoestima é tudo”: anotações para um dicionário de ideias feitas sobre a felicidade. In: RIBEIRO, Ana Paula Goulart; FREIRE FILHO, João; HERSCHMANN, Micael (Org.). *Entretenimento, felicidade e memória: Forças moventes do contemporâneo*. Guararema: Anadarco, 2013.

_____. O poder em si mesmo: jornalismo de autoajuda e a construção da autoestima. *Revista Famecos*, v. 18, n. 3, p. 717-745, 2011.

_____. Mídia, consumo cultural e estilo de vida na pós-modernidade. *Eco-Pós*, v. 6, n. 1, 2003.

GIDDENS, Anthony. *Modernidade e Identidade*. Rio de Janeiro: Zahar, 2002.

GOLDENBERG, Mirian (org.). *O corpo como capital: gênero, sexualidade e moda na cultura brasileira*. São Paulo: Estação das Letras e Cores, 2010.

_____. *Corpo, envelhecimento e felicidade*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2014.

HACKING, Ian. *Rewriting the soul: multiple personality and the sciences of memory*. New Jersey: Princeton University Press, 1995.

HAFERCAMP, Nina *et al.* Men are from Mars, Women are from Venus? Examining gender differences in self-presentation on social networking sites. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*. New Rochelle, NY, v. 15, n. 2, p. 91-98, 2012.

HARTOG, François. *Regimes de historicidade: presentismo e experiências do tempo*. Belo Horizonte: Autêntica, 2013.

HEWITT, John P. *The Myth of Self-Esteem: Finding Happiness and Solving Problems in America*. Nova York: St Martin's Press, 1998.

HOFSTADTER, R. *Anti-intellectualism in American Life*. Nova York: Vintage Books, 1963.

ILLOUZ, Eva. *O amor nos tempos do capitalismo*. Rio de Janeiro: Zahar, 2011.

KEEN, Andrew. *O Culto do Amador*. Rio de Janeiro: Zahar, 2007.

KOTLER, Philip *et al.* *Marketing 3.0: As forças que estão definindo o novo marketing centrado no ser humano*. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

LIPOVETSKY, Gilles. *A felicidade paradoxal: Ensaio sobre a sociedade de hiperconsumo*. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.

_____. *Da leveza: rumo a uma civilização sem peso*. Barueri, SP: Manole, 2016.

LE BRETON, David. *Adeus ao corpo: antropologia e sociedade*. Campinas, SP: Papirus, 2013.

_____. *Antropologia do corpo e modernidade*. Petrópolis: Vozes, 2011.

LEIFERT, Tiago. Prefácio. In: GARBIN, Daiana. *Fazendo as pazes com o corpo*. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

LERNER, Kátia. Memória, mídia e narrativas de sofrimento. In: RIBEIRO, Ana Paula Goulart; FREIRE FILHO, João; HERSCHMANN, Micael (Org.). *Entretenimento, felicidade e memória: Forças moventes do contemporâneo*. Guararema: Anadarco, 2013.

LUNBECK, Elizabeth. *The americanization of narcissism*. Cambridge/London: Harvard University Press, 2014.

MILLER, D. *et al. How the world changed social media*. London: UCL Press, 2016.

NIETZSCHE, Friedrich. *Genealogia da moral: uma polêmica*. São Paulo: Companhia das Letras, 2009.

NOWOTNY, Helga. Transgressive competence: the narrative of expertise. *European Journal of Social Theory* 3(1). London, Thousand Oaks, CA and New Delhi, 2000.

O GLOBO. “Obeso saudável” é um mito, diz estudo. In: *O Globo*. Rio de Janeiro: Sociedade, 2017. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/sociedade/saude/obeso-saudavel-um-mito-diz-estudo-21350420#ixzz4tCTqGIQ1>. Acesso em 17 set. 2017.

OLIVEIRA, Rosa Meire Carvalho de. Ciberespaço e a escrita de si na contemporaneidade: repete o velho, o novo blog?. In: AMARAL, Adriana; RECUERO, Raquel; MONTARDO, Sandra (orgs.). *Blogs.com: estudos sobre blogs e Comunicação*. São Paulo: Momento Editorial, 2009.

ORY, Pascal. Corpo ordinário. IN : COURTINE, Jean-Jacques (org.). *História do corpo: as mutações do olhar: o século XX*. Petrópolis: Vozes, 2011.

PRIOR, Lindsay. Belief, knowledge and expertise: the emergence of lay expert in medical sociology. *Sociology of Health & Illness*, Oxford: Cardiff University, v. 25, p. 41 – 57, 2003.

PUGLIESI, Gabriela. *Raio X*. Rio de Janeiro: Réptil, 2014.

_____. *apud* ALMEIDA, Denise de. Pugliesi é absolvida em processo: “Nunca me passei por nutricionista”. *UOL*: Universa, 01 set 2017. Disponível em: <https://estilo.uol.com.br/noticias/redacao/2017/09/01/pugliesi-e-absolvida-em-processo-nunca-me-passei-por-nutricionista.htm>. Acesso em 03 set. 2017.

RIEFF, Philip. *O triunfo da terapêutica*. São Paulo: Brasiliense, 1987.

ROSE, Nikolas. *Governing the soul: the shape of the private self*. London: Free Association Books, 1999.

SACRAMENTO, Igor. A formatação televisiva de experiências traumáticas: uma análise do programa Encontro com Fátima Bernardes. In: Encontro Anual da Associação Nacional dos Programas de Pós-Graduação em Comunicação - COMPÓS, 25, 2017, Goiânia. *Anais...* Goiânia: Compós, 2016.

SALLES, Stéfano. Gabriela Pugliesi é denunciada ao MP por exercício ilegal da profissão. In: *O Globo*: Rio de Janeiro, Rio, 20 fev. 2017. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/rio/gabriela-pugliesi-denunciada-ao-mp-por-exercicio-ilegal-da-profissao-20954308>. Acesso em 01 set. 2017.

SANT’ANNA, Denise Bernuzzi de. *História da beleza no Brasil*. São Paulo: Contexto, 2014.

SANTOS, Amanda; SANCHOTENE, Nicole. “Gorda, sim! Maravilhosa, também!”: do ressentimento à autoestima em testemunhos de vítimas de gordofobia no YouTube. In: 40º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação - Intercom, 40, 2017, Curitiba. *Anais...* Curitiba: Intercom, 2017.

SARLO, Beatriz. *Tempo passado: cultura da memória e guinada subjetiva*. São Paulo: Companhia das Letras. Belo Horizonte: UFMG, 2007.

SARTI, Cynthia. A vítima como figura contemporânea. *Caderno CRH*, Salvador, v. 24, n. 61, p. 51-61, jan/abr 2011.

SCHECHNER, Richard. What is performance?. In: _____. *Performance Studies: an introduction*. Nova York e Londres: Routledge, p. 28-51, 2006.

SEDGWICK, Eve Kosofsky. Epidemics of the Will. In: CRARY, Jonathan & KWINTER, Sanford (Ed.). *Incorporations*. Zone: Nova York, 1995.

SIBILIA, Paula. *O Show do eu: subjetividade nos gêneros confessionais da Internet*. 240 f. Tese (Doutorado) - Curso de Comunicação Social, UFRJ, Rio de Janeiro, 2007.

_____. *O homem pós-orgânico: a alquimia dos corpos e das almas à luz das tecnologias digitais*. Rio de Janeiro: Contraponto, 2015a.

_____. A nudez auto exposta na rede: Deslocamentos da obscenidade e da beleza? *Cadernos Pagu* (UNICAMP. Impresso), v. 1, p. 171-198, 2015b.

_____. Em busca da felicidade lipoaspirada: agruras da imperfeição carnal sob a moral da boa forma. In: FREIRE FILHO, João (org.). *Ser feliz hoje: reflexões sobre o imperativo da felicidade*. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2010.

_____. A moral da pele lisa e a censura midiática da velhice: o corpo velho como uma imagem com falhas. In: GOLDENBERG, Mirian (org.). *Corpo, envelhecimento e felicidade*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2014.

SYNNOTT, Anthony. *The Body Social: Symbolism, Self and Society*. Londres e Nova York: Routledge, 1993.

TAYLOR, Charles. *A Ética da Autenticidade*. São Paulo: É Realizações, 2011.

_____. *A Secular Age*. Cambridge: Harvard University Press, 2007.

VALVERDE, Mariana. *Diseases of the Will: Alcohol and the Dilemmas of Freedom*. Cambridge University Press: Cambridge, 1998.

VAZ, Paulo. *O inconsciente artificial*. São Paulo: Unimarco Editora, 1997.

_____. *et al.* O fator de risco na mídia. *Interface – Comunicação, Saúde, Educação* UNESP, São Paulo, v. 11, n. 21, p. 145 – 153, 2007.

_____. A vida feliz das vítimas. In: FREIRE FILHO, João (org.). *Ser feliz hoje: reflexões sobre o imperativo da felicidade*. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2010.

_____. Na distância do preconceituoso: narrativas de bullying por celebridades e a subjetividade contemporânea. *Galáxia* (São Paulo, On-line) n. 28, p. 32-44, dez. 2014.

_____. *Corpo e risco*. Rio de Janeiro: ECO-UFRJ, 1998.

_____. Um corpo com futuro. In: PACHECO, Anelise; COCCO, Giuseppe; VAZ, Paulo. *O trabalho da multidão*. Rio de Janeiro: Gryphus, v. 1, p. 121-146, 2002.

_____. Consumo e risco: mídia e experiência do corpo na atualidade. *Revista do Programa de Pós-Graduação em Comunicação e Práticas de Consumo ESPM*, São Paulo, v. 3, n. 6, p. 37 – 61, 2006.

_____; PORTUGAL, Daniel B. A nova “boa-nova”: marketing de medicamentos e jornalismo científico nas páginas da revista brasileira *Veja*. *Revista do Programa de Pós-Graduação em Comunicação e Práticas de Consumo ESPM*, São Paulo, v. 9, n. 26, p. 37 – 60, 2012.

_____; SANTOS, Amanda. Trauma, testemunho e identidade: deslocamentos conceituais e construção da subjetividade contemporânea. In: Encontro Anual da Associação Nacional dos Programas de Pós-Graduação em Comunicação - COMPÓS, 26, 2017, São Paulo. *Anais...* São Paulo: Compós, 2017.

_____ *et al.* Testemunho e subjetividade contemporânea: narrativas de vítimas de estupro e a construção da inocência. *Lumina (UFJF Online)*, v. 8, p. 1-33, 2014.

VIGARELLO, Georges. *História da beleza*. Rio de Janeiro: Ediouro, 2006.

_____. *As metamorfoses do gordo – História da obesidade no Ocidente. Da Idade Média ao século XX*. Petrópolis: Vozes, 2012.

WARD, Steven. Filling the World with Self-Esteem: A Social History of Truth-Making. *The Canadian Journal of Sociology*, 1996, v. 21, n. 1, pp. 1-23 (on-line).