



EMAGRECIMENTO, PSICOLOGIA CORPORAL E PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA

Anabel de Sales Silva

Resumo

A obesidade e sobrepeso são alvo de preocupação na área da saúde. O comportamento das pessoas que procuram emagrecimento se mostra totalmente contrário do que as mesmas gostariam de ter, principalmente quando estas apresentam uma vontade crônica em reduzir o peso. A falta de informação acerca dos métodos milagrosos e rápidos de emagrecimento provoca uma adesão extraordinária àqueles métodos, o que resulta em distúrbios metabólicos e o chamado efeito sanfona. Alimentação saudável, exercícios físicos e intervenção terapêutica são fundamentais nos processos de emagrecimento. Muitos são os profissionais que seguem uma linha saudável em tal acompanhamento. A intervenção da Psicologia Corporal nesses processos é fundamental. No entanto, a maioria, dos profissionais não percebe que a linguagem que utilizam carrega mensagens subliminares negativas, permitindo resultados contraproducentes.

Palavras-chave: Emagrecimento, Obesidade, Programação Neurolinguística, Psicologia Corporal.

.....

A obesidade ou sobrepeso, caracterizados por um aumento de peso devido ao excesso de gordura corporal, são considerados um problema de saúde epidêmica e chamam a atenção dos profissionais da área da saúde. Com a obsessão de conseguirem se enquadrar dentro dos padrões estabelecidos pela sociedade, e/ou uma vida mais saudável, os gordinhos se lançam cada vez mais em direção às inúmeras promessas ofertadas pela indústria milagrosa do emagrecimento.

A psicologia corporal relaciona o aumento de peso a desequilíbrios que possam acontecer durante a fase do desenvolvimento da criança, que ocorre desde os três primeiros meses após o nascimento até os nove meses, e que corresponde ao período de amamentação e o desmame respectivamente. Conforme Volpi e Volpi (2003), o traço de caráter oral é o que correspondente a essa fase. Sobretudo, os autores afirmam que, amamentação inadequada ou



SILVA, Anabel de Sales. Emagrecimento, psicologia corporal e programação neurolinguística. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

deficiente, ou ainda o desmame de maneira imprópria, implica em desequilíbrios comportamentais que podem interferir à ingestão de alimentos até a fase adulta.

Métodos absurdos que prometem perda de peso rápido são ofertados aos interessados, dentre tais métodos destacam-se os regimes malucos e a prescrição médica indiscriminada de moderadores de apetite, fórmulas e ansiolíticos, os quais, na maioria das vezes, resultam em conseqüências desastrosas: desequilíbrio metabólico (dependendo da droga, irreversível) e o efeito sanfona. Segundo Pollock e Wilmore (1993), deve haver uma intervenção medicamentosa somente nos casos em que a obesidade se apresenta em alto nível.

Fatores genéticos e endócrinos influenciam muito pouco no aumento da gordura corporal comparados a dietas hipocalóricas e sedentarismo (SILVA, 1999). Exercícios físicos e educação alimentar são fundamentais para o balanço calórico, porém compõem apenas a ponta do *iceberg*. Mas o que faz as pessoas continuarem sedentárias e se alimentarem mal mesmo quando querem emagrecer? Cairo (2002, p.38), afirma que “o estudo da psicologia (...) leva ao conhecimento de que os distúrbios da obesidade estão diretamente relacionados com a mãe”. Pois a primeira fase de desenvolvimento ocorre no útero materno, e após o nascimento, os primeiros contatos geralmente são com a mãe ou com alguém que exerça a função. A questão é intervir nas causas e não nos efeitos.

Estudos realizados por Wegner citado por Stroebe (2004), mostraram por intermédio da “teoria dos processos paradoxais” que o anseio demasiado de perder peso acarreta em uma ingestão exagerada de alimentos quando não há uma forte motivação para controlar o consumo dos mesmos. Este caso foi atribuído aos “comedores reprimidos” durante o período de não dieta. As pesquisas ainda revelaram que quando a concentração no objetivo de emagrecer era forte as pessoas conseguiam “reprimir determinados pensamentos ou tendências”. Concluiu então, que o sucesso de um empenho direcionado ao controle alimentar depende da “quantidade de recursos cognitivos investidos”.



SILVA, Anabel de Sales. Emagrecimento, psicologia corporal e programação neurolinguística. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

O termo “reprimido” citado acima é encontrado como um indício do traço de caráter oral (REICH, 1998), também denominado “*borderline*” (NAVARRO, 1995). Mas é no oral insatisfeito que o quadro depressivo surte maior efeito. Essa característica do oral tem consciência de sua depressão e para compensá-la busca o alimento.

Eficientes ou não, várias são as propostas de emagrecimento ofertadas pelos mais diversos métodos. Estudos comprovam que dentre os métodos de emagrecimento com maiores resultados efetivos, estão aqueles que obtiveram acompanhamento psicológico. No entanto, por intermédio de observações, percebeu-se que a maior parte das propostas, mesmo de profissionais que utilizam métodos saudáveis para redução de peso, geralmente ocorre por intermédio de uma via de comunicação cujas mensagens subliminares apresentam-se totalmente negativas.

Conforme Chung (2005, p 123), “a responsabilidade da comunicação, é do comunicador”. O que dá sentido à comunicação é o resultado que a mesma provoca, independente da intenção de quem transmite a mensagem.

A Programação Neurolinguística (PNL) apresenta técnicas que proporcionam uma comunicação eficiente, as quais permitem ao comunicador transmitir mensagens com excelência. Sobretudo, dispõe de ferramentas que potencializam a comunicação individual ou permite atingir individualmente níveis diferentes de pessoas em um grande público.

Existem canais diferentes de comunicação, os quais permitem que as pessoas captem as informações por vias específicas. A PNL viabiliza o acesso aos distintos canais de comunicação simultaneamente e facilita a aplicação do método terapêutico exclusivo para cada situação. Algumas ferramentas da neurolinguística permitem especificar vias positivas de comunicação para os resultados desejados.

A Psicologia Corporal aborda com maestria o processo energético do ser humano e permite a investigação necessária para auxiliar o indivíduo que objetiva o emagrecimento. A Neurolinguística potencializa a ação terapêutica permeando uma via positiva em sua aplicação.



SILVA, Anabel de Sales. Emagrecimento, psicologia corporal e programação neurolinguística. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

Emagrecer requer um processo contínuo onde a educação alimentar, exercícios físicos, e acompanhamento terapêutico são indispensáveis. No entanto, é importante que os profissionais envolvidos nesse processo, percebam que o conhecimento técnico transmitido com maestria, pode alcançar a excelência.

.....

REFERENCIAS

CAIRO, C. **Acabe com a Obesidade**. São Paulo: Mercuryo, 2002.

CHUNG, T. **Qualidade começa em mim**: manual neurolinguístico de liderança e comunicação. Osasco, SP, Novo Século, 2002.

NAVARRO, F. **Caracterologia Pós Reichiana**. São Paulo: Summus, 1995.

POLLOK, M.L.; Wilmore, J. H. **Exercícios Físicos na Saúde e na Doença**. Rio de Janeiro: Medsi, 1993.

REICH, W. **Análise do Caráter**, 3ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

SILVA, A.S. **Níveis de Informações a Respeito da Manutenção do Peso Corporal Entre Homens e Mulheres Adultos**. Monografia de Especialização Lactu-Sensu – Programa de pós-graduação em Exercício e Qualidade de Vida, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 1999.

STROEBE, W. Paradoxos alimentares da obesidade. **Viver Mente & Cérebro**. São Paulo: Ediouro, n.141, p.78-84, outubro 2004.

VOLPI, J.H.; VOLPI, S. M. **Reich**: Da psicanálise à análise do caráter. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

.....

AUTORA

Anabel de Sales Silva/PR - Pós graduanda em Administração e Marketing Esportivo (Universidade Gama Filho); Estudante do Curso de Extensão Universitária em Terapia Comunitária (UFPR); Analista Reichiana (Centro Reichiano); Pracioner em Programação Neurolinguística (com Eduardo Shinyashiki), Pós graduada em Exercício e Qualidade de Vida (UFPR); Licenciatura Plena em Educação Física (UFPR). Membro Filiado ao Centro Reichiano – MFCR-008

E-mail: simeumagro@gmail.com