

Holística 2004

Soltando as Amarras: Peso Ideal e Mudança Comportamental

Soltando as Amarras: Peso Ideal e Mudança Comportamental

O caminho da mudança

psicologia e prática para a liberdade, ele não seria justificativa para a acomodação. Ao contrário, todos devem assumir comportamentos que possam melhorar a qualidade de vida. Nesse caso, seria muito mais salutar e eficiente encarar o excesso de peso como um estado passageiro, momentâneo: "fórmula" de controle de longo prazo. Não se deve ter uma atitude passiva de problema. Se há preocupação alguma, é a mesma providência. Para não a passar momentaneamente, que trata-se de alguns quilos a mais, basta adotar hábitos e a desnutrição, incluindo um problema já existente, portanto a manter. "Mudar como e como se sente, se possível comer em todas as situações, com exceção dos alimentos x e y". Uma análise minuciosa do histórico pessoal nos mostrou que, mesmo aqueles que acreditavam "gostar de tudo", tinham preferências alimentares, e determinadas situações e alimentos os faziam perder o controle sobre o que comiam.

(Extrato do Livro "Soltando as Amarras: Emagrecimento e Mudança Comportamental" de Karim Khoury Editora Sinete)

KARIM ALBERT EL KHOURY
Terapeuta Holístico - CRT 25579

Copyright © por SINTE - Sindicato dos Terapeutas
Todos os direitos reservados.

Até que estejamos realmente engajados, existirá sempre hesitação e riscos de recuar sempre inúteis. Em todos os atos de iniciativa e criação existe uma verdade elementar, cuja ignorância acaba com inúmeras idéias e planos esplêndidos: no momento em que nos comprometemos, a providência também se põe em movimento. Todo um fluir de acontecimentos atua a nosso favor, o que, de outro modo, nunca ocorreria. Como resultado da decisão, surgem todas as forças imprevistas de coincidência, encontros e ajuda, que nenhum homem jamais

poderia ter sonhado encontrar.

W. H. Murray

Qualquer coisa que você possa fazer ou sonhar, você pode começar. A coragem contém, em si mesma, o poder, o gênio e a magia.

0.Goethe

O desejo de mudar exige muito mais do que um preparo

Página 1 / 6

Holística 2004

do espírito: ele envolve pensamento positivo, movimento, a expressão de uma vontade. O velejador brasileiro Amir Klink, ao afirmar que o mais terrível naufrágio é não partir, de certa forma estava ciente de que a vontade de mudar constitui um ponto de partida; todavia, ela não é suficiente para encontrarmos o caminho certo.

Precisamos determinar os nossos objetivos. Não adianta partir se não sabemos para onde vamos. Segundo o filósofo Sêneca: "Nenhum vento é favorável para um navio que não sabe para onde vai". Para nós vale o mesmo: precisamos definir um objetivo claro, para que não fiquemos "navegando em círculos", sem avançar.

Tomemos por exemplo o desejo de emagrecer. Uma pessoa não deve assumir nenhum tipo de identidade se deseja mudar. Quando alguém diz: "Sou gordo(a)", instantaneamente dificulta o processo de transformação, pois está programado(a) para aceitar a condição da obesidade. Pode, inclusive, acreditar que a mudança é impossível e atribuir o excesso de peso à sua constituição física. Mesmo que houvesse uma

Quanto aos objetivos, é necessário que carreguem em si a continuidade, o querer mais, a busca do melhor. Não adianta pensar unicamente em quantos quilos iremos perder. Seria um equívoco: ao atingirmos esse objetivo, ficaríamos vazios, sem rumo, e, pior ainda, correríamos o risco de recuperar os quilos eliminados. Novamente nos deparamos com a questão da programação: nenhum ser humano gosta da idéia de perder algo. No caso do emagrecimento, isso pode desencadear (mesmo que de maneira inconsciente) a idéia de recuperar o peso. Devemos então substituir a palavra perder por emagrecer.

Ao formular um objetivo, é preciso dar uma direção específica para a mente, senão ela ficará perdida. A fim de bem formulá-lo, é necessário enunciá-lo sempre na forma afirmativa, porque o nosso cérebro não processa o negativo. Por exemplo, se você adora pizza e for desaconselhado a comê-la temporariamente, não estabeleça como objetivo: "Não posso comer pizza". Essa frase obriga-o automaticamente a pensar em pizza, pois, para entendê-la, você fará inicialmente uma representação mental desse alimento, acessando tudo o que estiver relacionado com ele: situações em que você o degusta, imagens, sons, sensações.

Holística 2004

Além disso, não menospreze a sua memória olfativa, gustativa, visual, auditiva e tátil. No caso dos alimentos, muitas vezes apenas o cheiro é capaz de desencadear a vontade de prová-los.

Aqui cabe o questionamento: se você deseja não comer pizza, por que orientar a sua mente para o contrário? Todavia, não basta apenas orientar a mente para atingir o objetivo, é preciso criar, na prática, condições que possam ajudá-lo a descondicionar determinados hábitos e padrões. Se você acredita que, ao passar diante de uma pizzaria, somente o aroma do alimento o fará parar e comer um pedaço, e se você optou por não comer pizza temporariamente, escolha, por exemplo, um caminho que não o faça passar diante de uma pizzaria. Não se trata de adotar tal comportamento por tempo indefinido, apenas até que possa descondicionar esse hábito. E se você decidir provar um prato temporariamente desaconselhado, assuma a responsabilidade integralmente. Ao interpretar que você comeu determinado alimento porque não pôde resistir, você está transferindo aos alimentos um poder que eles não têm. Eles não podem obrigá-lo a comê-los. Você deve escolher o que irá ou não comer, sem rodeios e sem culpa. Aliás, um dos pressupostos básicos da PNL é que, em cada situação, o indivíduo age sempre da melhor forma possível, com os recursos de que dispõe no momento.

Quando se trata de emagrecimento, é mais eficiente, por exemplo, definir como objetivo: "Eu quero emagrecer e assumir o controle sobre o meu peso". Tal objetivo me parece eficiente por dois motivos: primeiro, porque está formulado na forma afirmativa e é específico; segundo, porque não tem restrições, ou seja, não está limitado a um número determinado de quilos, de medidas ou de tempo. O objetivo não é emagrecer tantos quilos em tantos meses, e sim, aprender a assumir o controle do próprio peso.

Traçado o objetivo, vejamos como alcançá-lo. Antes de qualquer coisa, é necessário acreditar em nossa capacidade de transformação. Do contrário, podemos nos abalar diante do primeiro obstáculo e desistir da jornada. Uma vez que desejamos mudar, não basta estabelecer um objetivo específico, formulado na forma afirmativa, e

Holística 2004

acreditar em nossa competência, é preciso ainda planejar cuidadosamente como chegaremos a nosso destino. Para tanto, é preciso ter know-how, isto é, saber como fazê-lo. Entenda-se por know-how todas as informações disponíveis para que possamos evitar algumas surpresas ao longo da viagem.

Em se tratando de redução de peso, uma simples reeducação alimentar seria suficiente para a grande maioria dos casos. Resta somente buscar as informações sobre o método mais adequado para você. Fique atento para modismos: em função de preferências alimentares e históricos de vida diferentes, não existe uma técnica ideal para todos — o que pode ser bom para uma pessoa muitas vezes não funciona para a outra. A melhor escolha é aquela que mais se adapta a você. No entanto, como regra geral, desconfie de métodos de emagrecimento que não encorajam uma mudança de comportamento. Tenha em mente que a dieta escolhida deve satisfazer as necessidades do corpo e não os desejos impulsivos. Em outras palavras, deve saciar a fome e não a gula. A comida

Finalmente, é necessário coragem para não desistirmos diante do primeiro obstáculo, para aceitarmos a nossa escolha, para distinguirmos a diferença entre a necessidade e o desejo, e, sobretudo, para seguir viagem.

Se você deseja emagrecer, é preciso descobrir o que o impede de alcançar tal objetivo e buscar alternativas diante dessas limitações. Em nosso entender, isso só é possível através de uma análise detalhada do seu histórico. O seu peso é resultado da combinação de fatores biológicos, psicológicos, comportamentais e emocionais, que determinam os seus hábitos e preferências alimentares. Portanto, se você deseja emagrecer, é preciso reprogramar alguns padrões de comportamento.

É importante que você tenha consciência de que, mesmo que você goste e coma de tudo, é pouco provável que goste de todos os alimentos da mesma forma. Todos nós temos preferências alimentares. Em geral, quando engordamos, consumimos os mesmos tipos de alimento (os preferidos) em situações específicas. Exemplificando, se você adora doces, ao entrar numa confeitaria, é provável que escolha um doce e

Holística 2004

não um salgadinho.

Se você come de modo aleatório, sem escolher os alimentos previamente, e come até o que não gosta, esse comportamento também está associado a uma situação específica. Vamos supor que o trânsito seja muito estressante para você. Num determinado dia, você se encontra preso num congestionamento. Se está habituado a usar a comida como válvula de escape para as tensões e se tiver um saco de salgadinhos de bacon à mão, mesmo que você não goste de bacon, não fique surpreso se comer todos os salgadinhos.

É fundamental entender que o seu peso não pode ser encarado isoladamente do seu histórico. Você não engorda, nem perde o controle com todos os alimentos em todas as situações. Enquanto você não for capaz de identificar claramente quais são os alimentos e as situações que desencadeiam a perda de controle sobre a sua alimentação, e mudar o seu comportamento em relação a eles, você terá a impressão de "atirar para todos os lados sem acertar o alvo". Entender essa dinâmica é muito animador: você atingirá o controle alimentar com "alguns tiros certos", descondicionando determinados padrões.

Um programa de emagrecimento cria condições para você se conhecer e identificar os fatores que o fazem perder o controle sobre o seu peso. Vivenciar esse processo parece simples, mas, muitas vezes, tais fatores não estão conscientes. É o que demonstra a dificuldade que quase todos os que passam por um programa de emagrecimento têm, de responder as seguintes perguntas: Quais são as suas preferências alimentares? O que basicamente o faz engordar? Em que situações você costuma perder o controle sobre os alimentos? A primeira resposta é

Queremos mudar, desejamos embarcar num navio. Sabemos para onde vamos, conhecemos o destino de nossa viagem. Acreditamos que somos capazes de chegar a esse destino, temos o know-how, escolhemos o navio no qual vamos embarcar. E, sobretudo, temos a coragem para não desistir facilmente. Falta saber o que estamos esperando para embarcar nessa viagem.

Falta o momento certo. Um programa de emagrecimento só deve ter início quando o indivíduo que vai segui-lo estiver disposto a assumir mudanças comportamentais. Só assim controlará o seu peso após o tratamento.

Holística 2004

Preocupe-se em estar aberto para uma nova fase e não em desenvolver uma postura obsessiva do tipo "eu tenho de emagrecer tantos quilos até tal dia". Passar por uma dieta do tipo "ioiô" (engorda-emagrece-engorda) não é saudável, é muito estressante e pode levar à frustração.

Façamos um paralelo entre submeter-se a um programa de condicionamento físico e a um programa de emagrecimento. Por um lado, preocupar-se em ter uma atividade física regular e fazer os exercícios corretamente (ainda que não todos os propostos) permitirão um aumento gradativo de tempo e de dificuldade, de acordo com o seu próprio ritmo. Por outro lado, vocês conhecem bem a história da aluna superaplicada que, num repente de motivação, decidiu inscrever-se numa academia de ginástica. Mesmo não estando preparada e não respeitando os limites de seu corpo, conseguiu fazer toda a série proposta na primeira aula. Resultado: no dia seguinte estava exausta, com dores musculares intensas e, no final de uma semana, desistiu da academia. É comum ficarmos ansiosos quando decidimos mudar algo que julgamos que nos trará benefícios. O mesmo acontece com o emagrecimento: o processo de mudança física costuma ser muito mais rápido que o de comportamento; portanto, não vá com muita sede ao pote. Sabemos que a ansiedade para mudar o corpo é grande, mas nunca assuma a postura freqüente da greve de fome: "A partir de hoje não vou comer mais nada para poder emagrecer tantos quilos até tal dia". Definitivamente, isso não funciona.

ID de solução único: #1075

Autor: : SINTE SINDICATO DOS TERAPEUTAS

Última atualização: 2007-05-30 14:55