

A Ciência e os caminhos do desenvolvimento

A INFLUÊNCIA DA REESTRUTURAÇÃO COGNITIVA NO PROCESSO DE CONSTITUIÇÃO E MUDANÇA DA AUTO-IMAGEM DURANTE O EMAGRECIMENTO.

Erika Costa Barreto, Rosalee Santos Crespo Istoe, José Alexandre, Mariana Crespo Istoe, Juan Carlos de Souza Fonseca

Conhecer-se não tarefa fácil, e modificar-se é ainda mais difícil. Sabe-se que a maior parte das mudanças pessoais e coletivas só podem ser alcançadas quando observadas atentamente fraquezas e virtudes, de forma que ter um autoconceito realista contribui de forma objetiva para que sejam modificados pensamentos e, subseqüentemente, comportamentos desadaptativos por outros mais funcionais em relação ao objetivo a ser alcançado. Em relação ao processo de emagrecimento não é diferente, principalmente porque se refere à autoimagem e ao processo de constituição e mudança envolvidos nesse caminho. A autoimagem é formada a partir da interação que as pessoas têm com o mundo que as cercam, de forma a serem capazes de diferenciar os demais indivíduos de si mesmos. Este processo tem a importante tarefa de coordenar a própria conduta do indivíduo no mundo e em relação aos demais. O desenvolvimento do autoconceito faz parte de uma tarefa maior que envolve organizar e classificar sensações, impressões e ideias que se acumulam na consciência de forma que o conceito que a pessoa tem a seu respeito contribui para determinar como ela se comporta. O sentimento de autoestima é formado pelo conjunto de adjetivos que o homem costuma qualificar como características que constituem quem somos, de forma a observar e se classificar como satisfeitos ou desapontados consigo mesmos. Estando qualificado como insatisfeito, o indivíduo pode chegar ao ponto de exigir um maior esforço de si mesmo, no sentido de uma mudança que faça com que se transforme em quem realmente gostaria de ser, tanto psiquicamente quanto corporalmente falando. Quando o ser humano se mostra satisfeito consigo mesmo, ou seja, quando sua autoestima é bem aceita, a tendência é catalogar todos os possíveis prêmios e méritos, pois o alcance desta elevação da autoestima normalmente decorre da capacidade de realizar feitos superiores, considerados melhores do que a maioria das pessoas. Aqueles indivíduos que tenham conseguido êxito através de suas capacidades conscientes tenderão a acharem-se menos propensos a serem afetados por dúvidas e desconfianças a respeito de si mesmo. Desta forma, a valoração de sua autoestima



A Ciência e os caminhos do desenvolvimento

será, em parte, determinada pelas experiências anteriores. Existe ainda uma grande influência cultural que recai sobre a idealização que os indivíduos tendem a fazer em relação a si mesmo, pois é através da cultura e da relação com os demais indivíduos que se aprende e se define o mundo, a partir de uma percepção particular, em função da cultura na qual cada um é inserido. Aspectos desejáveis são distinguidos daqueles que não são tolerados pelos castigos e prêmios administrados não só pelos cuidadores, mas pela sociedade de uma forma geral, de maneira que os valores e tabus culturais acabam por se integrar à própria realidade do indivíduo. Partindo desses pressupostos, buscamos analisar como o processo da autoimagem pode ser modificado em pessoas que passam pelo processo de emagrecimento quando submetidas a um processo de reestruturação cognitiva, uma técnica utilizada pela Terapia Cognitivo Comportamental que tem como objetivo ensinar os pacientes a modificar pensamentos disfuncionais, distorções cognitivas e crenças limitantes, por pensamentos e crenças mais adaptativas, realistas e funcionais.

Palavras-chave: cognitivo, emagrecimento, imagem.
Instituição: UENF