

FACULDADE JK DE TECNOLOGIA

UNIÃO NACIONAL DE ANALISTAS TRANSACIONAIS – UNAT –
BRASIL

PÓS-GRADUAÇÃO EM ANÁLISE TRANSACIONAL

**A RELAÇÃO DA INSATISFAÇÃO CORPORAL COM OS ESTADOS DO
EGO E POSIÇÃO EXISTENCIAL**

JANAINA ROCHA DE OLIVEIRA BASCHIROTTI

CRICIUMA – SANTA CATARINA
2014

JANAINA ROCHA DE OLIVEIRA BASCHIROTTI

A RELAÇÃO DA INSATISFAÇÃO CORPORAL COM OS ESTADOS DO EGO E POSIÇÃO EXISTENCIAL

Artigo de conclusão do curso apresentado à Faculdade JK de Tecnologia e à União Nacional de Analistas Transacionais – UNAT – BRASIL como requisito parcial do curso de Pós-Graduação para obtenção do título de especialista em Análise Transacional

Orientador: Eduardo Búrigo

CRICIÚMA – SANTA CATARINA

2014

A RELAÇÃO DA INSATISFAÇÃO CORPORAL COM OS ESTADOS DO EGO E POSIÇÃO EXISTENCIAL

Janaina Rocha de Oliveira Baschirotto

Faculdade JK de Tecnologia

UNAT-BRASIL – União Nacional de Analistas Transacionais

RESUMO

A insatisfação corporal e a busca pelo emagrecimento como uma forma de se sentir melhor é uma realidade presente na vida de muitas mulheres. Entendendo esta questão como um reflexo de crenças e valores ligados à aparência física e a formação de hábitos, transmitidos pelos pais desde a infância é que este estudo visa fazer uma reflexão. A partir dos Estados do Ego e Posição Existencial, conceitos da Análise Transacional, sobre o quanto a formação da personalidade e da autoestima das mulheres pode contribuir para a insatisfação corporal na idade adulta, e trazer dificuldades de emagrecer e manter um peso desejável.

PALAVRAS-CHAVE: Insatisfação Corporal; Estados do Ego; Posição Existencial; Mulheres.

ABSTRACT

Body dissatisfaction and the pursuit of thinness as a way to feel better is present in the lives of many women reality. Understanding this as a reflection of beliefs and values related to physical appearance and habit formation, transmitted by parents since childhood is that this study aims to reflect. From the United Ego and Existential Position, concepts of Transactional Analysis on how the formation of personality and self-esteem of women may contribute to body dissatisfaction in adulthood, and bring difficulties to lose weight and maintain a desirable weight.

Introdução

Cuidar da beleza e procurar se sentir atraente é um sinal de vida na mulher, um reflexo de sua saúde psíquica. No entanto, para muitas mulheres, estes cuidados estão se tornando uma vaidade compulsiva; preocupações constantes com o peso, fazer regime tornou-se um estilo de vida, passando por ciclos de restrições alimentares e dietas, conferências de imperfeições do corpo diante do espelho e pesagens diárias na balança.

Esses comportamentos e rituais começam na adolescência ou a partir de situações significativas na vida da mulher, como uma gravidez, após o casamento, mudança de cidade ou emprego, perda de um ente querido, rompimento de um relacionamento, que podem interferir na forma de comer, nos hábitos de vida e, conseqüentemente, mudanças no próprio corpo, como o aumento de peso.

A insatisfação com o corpo atinge mulheres de todas as idades e classes sociais, seja nas mulheres obesas e com sobrepeso, as de corpo saudável e com peso considerado normal, incluindo também as magras, modelos de passarela, pessoas famosas, dentre outras.

Para essas mulheres insatisfeitas com o corpo e que buscam nas dietas e no emagrecimento uma forma de se sentir melhor, há muitos motivos que justificam a necessidade de emagrecer, como ter uma boa autoestima, olhar no espelho e se sentir bem, gostar-se mais, sentir-se mais bonita, fazer da oportunidade de comprar roupas um momento de bem estar e não de frustração, ser socialmente mais valorizada, aceita, admirada ou elogiada pelos outros, sentir-se bem nos lugares que frequenta; estes são apenas alguns motivos.

Para Silva (2005), na tentativa de reduzir medidas e supostas imperfeições corporais que julgam possuir e buscar um corpo que caiba em sua própria imagem mental de satisfação, é ampla a gama de recursos utilizados por elas, que vão desde simples cosméticos, adereços de moda, dietas, medicamentos que reduzem o apetite a cirurgias plásticas.

Mesmo os modernos lançamentos da indústria farmacêutica, não são suficientes para resolver a insatisfação que essas mulheres sentem com sua forma física. Muitos desses recursos até trazem o resultado que esperam, mas não o suficiente para a sua manutenção.

De acordo com Ferreira (2012), dados do Instituto Nacional de Saúde dos EUA revelam que, das mulheres que emagrecem, apenas 5% permanecem magras após 5 anos; a maioria destes indivíduos recupera o peso perdido e até o excede após um ou dois anos, ou seja, o mal estar nestes casos pode ser outro, muito maior e bem mais complexo de ser aplainado.

Diante do contexto dessas mulheres, dados da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica divulgados em janeiro de 2013, revelam que o Brasil é o vice-campeão mundial em número de cirurgias plásticas. Em 2011, foram realizados mais de 905 mil procedimentos, o que representa um aumento de 43,9% em relação ao ano anterior. Em quatro anos, o crescimento foi de 97%. Acrescentam ainda que a lipoaspiração voltou a ser a cirurgia plástica mais realizada no Brasil, ultrapassando a de aumento de mama. Em todo o mundo, a lipoaspiração representa quase 20% do total de procedimentos cirúrgicos. Já entre os não cirúrgicos, a aplicação de toxina botulínica (Botox e Disport) ocupa o primeiro lugar, com 38,1% dos procedimentos.

Reportagem de Volich divulgada pela Revista Viver Mente e Cérebro (2005), apresentou uma pesquisa realizada pelo Observatoire Cidildes Habitudes Alimentaires (Ocha) na França que, num universo de mil mulheres, 86% se disseram insatisfeitas com suas formas anatômicas. Apenas 14% afirmaram sentir-se bem com seu corpo sem ter, para isso, utilizado qualquer procedimento de modificação.

Silva(2005)aponta que, dos 12.477 entrevistados pelo Instituto Insterscience, 90% das mulheres e 65% dos homens afirmaram sonhar com mudanças no próprio corpo; destes, 5%, já tinham feito alguma plástica e destes, 90% pretendiam fazer outra cirurgia. Entre os que nunca fizeram uma cirurgia plástica, 30% declararam que esperavam criar coragem para realizá-la.

Outro fator bastante frequente entre essas mulheres em foco neste estudo é que muitas delas buscam tratar das insatisfações corporais somente fazendo dieta, realizando exercícios físicos e cirurgias plásticas; a parte emocional e psicológica é a mais negligenciada. Por isso a necessidade de tratar mais o assunto, por entender que, durante este processo os aspectos da personalidade, o funcionamento psíquico e suas emoções são partes relevantes, senão as mais importantes de serem trabalhadas durante esta busca pelo emagrecimento.

Este artigo é fruto de uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa. A abordagem psicológica estudada é a Análise Transacional, adicionada de minha experiência clínica, no tratamento de psicoterapia e do curso de comportamento alimentar desenvolvido com mulheres insatisfeitas com seu peso corporal e a aparência física e com dificuldades de emagrecer e manter peso.

Personalidade, para a Análise Transacional, é explicada através dos Estados do Ego, termo utilizado para explicar o modo como a personalidade funciona. Pretende-se fazer um paralelo do quanto os Estados do Ego podem contribuir para as inquietações e as insatisfações que essas mulheres fazem de seus corpos.

Os Estados do Ego serão explicados através da forma como a personalidade da pessoa funciona, que Berne (1985) divide em três estruturas, chamadas de Pai, Adulto e Criança. A partir da abrangência de toda a estrutura apresentada da personalidade, far-se-á um comparativo da minha prática clínica de grupos, entre o tipo de personalidade e a forma como estas mulheres pensam, sentem e se comportam diante de seus corpos.

Como essas mulheres tendem a fazer uma avaliação negativa quanto a sua forma física, a autoestima é a mais afetada e fragilizada. Este estudo visa refletir, a partir da Posição Existencial, sobre como se desenvolve a autoimagem destas mulheres, quais os reflexos que podem trazer na relação com o próprio corpo e na formação da autoestima.

Posição Existencial, Kertész (1987), se refere, à forma como percebemos a nós mesmos em relação às outras pessoas, que pode ser positiva ou negativa.

Sendo assim, este artigo visa compreender o que está por detrás desta insatisfação corporal, mostrando quais as influências que a personalidade e a autoestima podem ter para o surgimento e/ou permanência da insatisfação corporal, que fazem criar na mulher, um ciclo vicioso de queixas para com seu peso, corpo e alimentação.

A Formação Da Personalidade Na Relação Com O Corpo E Peso Corporal

O modo como algumas mulheres se comportam diante da comida, do espelho, como analisam seus corpos e a sensação que isso gera se remete não somente ao que veem, à parte externa, ao corpo biológico ou o ambiente, mas a uma interferência direta na forma como a personalidade dessas mulheres está funcionando.

Como contribuição, Eric Berne, através da Análise Transacional, faz uma leitura clara de tais comportamentos ao modo como a personalidade de uma pessoa funciona.

Para Berne (1985) todo indivíduo, quando nasce, começa a desenvolver sua estrutura mental a partir da relação que tem com o mundo e com as pessoas ao seu redor. A esta estrutura mental Berne chama de Estados do Ego, que define como:

Um Estado de Ego pode ser descrito fenomenologicamente como um sistema coerente de sentimentos relacionados a um dado sujeito e operacionalmente como um conjunto de padrões coerentes de comportamento; ou ainda, do ponto de vista pragmático, como um sistema de sentimentos que motiva um conjunto de padrões de comportamento afins. (BERNE, 1985, p.17)

Berne (1988) revela que cada ser humano apresenta três tipos de Estados de Ego, chamados de Estado de Ego Pai, Adulto e Criança e que cada pessoa possui conteúdos em seus Estados do Ego diferentes umas das outras, conforme suas vivências e experiências de vida.

O conteúdo e a forma como as mulheres insatisfeitas com o corpo pensam, sentem e reagem sobre seu peso e alimentação, baseando-se nos estudos de comportamento de Berne, é um comportamento aprendido e que está sendo repetido pela pessoa, ou seja, é uma reprodução do que a pessoa viu, ouviu, sentiu e compreendeu de situações vivenciadas com ela própria ou o tipo de contato que seu meio familiar e social transmitiu.

Para Kertész (1987), os três Estados do Ego, Pai, Adulto e Criança, possuem funções diferentes na personalidade do indivíduo e, na prática, o Estado do Ego Pai funciona como Pai Crítico e Pai Nutritivo, o Estado do Ego Adulto não se subdivide funcionalmente, porque seus sinais de conduta são sempre os mesmos, o Estado do Ego Criança funciona como Criança Livre, Criança Submissa e Criança Rebelde.

Para Kertész, o Estado do Ego Pai numa pessoa se define como:

É uma espécie de reservatório ou depósito de normas, valores, preconceitos e modelos de conduta. Suas fontes principais são o pai e a mãe (ou substitutos), e em seguida outros familiares, professores, amigos especialmente figuras de autoridade e importância na infância. (KERTÉSZ, 1987, p. 27)

Como o Estado do Ego Pai na pessoa é um registro de fatos importantes que fizeram as figuras parentais com a pessoa e em torno dela, supõe-se que a forma como essas mulheres foram tratadas e avaliadas em relação à sua forma física desde a tenra infância e de

como foram estruturados os seus hábitos de vida podem estar influenciando e prejudicando sua vida atual. Podem ter sido criticadas quanto a sua forma física ou jeito de ser, as vontades e opiniões quando criança foram ignoradas ou não respeitadas pelos adultos e isto pode ter gerado sentimentos de inadequação ou algum outro tipo de mal estar, bem como, podem ter copiado trejeitos ou os hábitos de mulheres próximas que também tiveram dificuldades com peso, imagem corporal ou alimentação.

Estas influências são reforçadas também pela sociedade na qual a pessoa vive, através da mídia, meios de comunicação, publicidades de moda e cosméticos, que mostram uma referência do que é ser belo, ser feminino e que pode ou não se encaixar com o biótipo corporal da pessoa.

Portanto, durante a história de vida dessas mulheres, dependendo do que ouviram a seu próprio respeito e o grau de importância que tinham os assuntos relacionados à aparência física, cuidados pessoais e alimentação vão se criando mitos, crenças e valores nos quais passam a acreditar, formando o Estado de Ego Pai na pessoa.

Mudar o conteúdo que existe no Estado de Ego Pai da pessoa e agir diferente, pode ser visto inconscientemente como ir contra todo um sistema de condutas passado de geração em geração, pelas pessoas influentes da infância, o que faz do desejo de mudar o corpo para se sentir melhor, uma dificuldade constante.

O Estado de Ego Pai numa pessoa pode funcionar ainda de duas formas, como Pai Crítico e Pai Nutritivo. Para Kertész (1987), o funcionamento do Pai Crítico refere-se a posturas que giram em torno de críticas, julgamentos e preconceitos; também quando uma pessoa exprime uma ordem, quando impõe um limite. De modo geral, a pessoa age de acordo com o que pode ou não pode; são atitudes baseadas em regras sobre o que é certo e errado, o que é feio ou bonito.

Deste modo, o Estado do Ego Pai Crítico pode agir de modo positivo quando dá limite e ordens diante das situações, aponta os defeitos e dificuldades, mas sem desqualificar a pessoa, sem colocá-la para baixo. O tom de voz é firme e seguro, passa firmeza e estimula o indivíduo a mudar. Esta estrutura funciona como um freio, porque coloca limites para os impulsos, fantasias e desejos das pessoas.

O Estado de Ego Pai Crítico age de modo negativo quando critica, aponta os defeitos, colocando a pessoa para baixo, humilha, impõe ordens, regras. Seu tom de voz é acusador, inflexível, desaprovador, com postura autoritária e de controle.

De acordo com estes conceitos, comparando com a visão que essas mulheres fazem de seus corpos, dos julgamentos que fazem quando estão diante do espelho, da balança ou dos outros, quando se desqualificam e se cobram para estarem mais magras, da imposição que colocam quando se proíbem de comer algo, é clara a presença de um Pai Crítico negativo interno bastante atuante em seus comportamentos.

O Estado do Ego Pai Nutritivo, de acordo com Kertész (1987), é composto por posturas mais acolhedoras e afetuosas, que exprimem atitudes de proteção, cuidado, de consolo ou de apoio direcionado a si mesmo ou aos outros.

O Pai Nutritivo age de modo positivo quando ensina, orienta, quando oferece conselhos, apoio, proteção, passa confiança, segurança, dá permissão para viver, com gestos e palavras acolhedoras.

O Pai Nutritivo pode agir de modo negativo quando é permissivo demais, da liberdade demais, superprotege, estimula atitudes prejudiciais ou destrutivas, minimiza a realidade, os fatos.

Analisando a forma como pensam e agem essas mulheres quando o assunto é metas de emagrecimento, corpo e peso corporal, o Estado do Ego Pai Nutritivo positivo não aparece, não se vê atitudes que demonstram respeito e cuidados com seus corpos, em que se motivam, pois pouco se elogiam ou citam suas qualidades corporais e potencialidades que existem.

Diante da comida, observa-se o Estado do Ego Pai Nutritivo agindo de maneira negativa, pois se permitem comer alimentos em excesso ou engordativos que podem levá-las a ganhar peso, minimizam as consequências de aceitar alimentos oferecidos pelos outros, de pular ou repetir as refeições e de comer a qualquer hora.

Já o Estado do Ego Pai Nutritivo positivo se torna presente nestas mulheres quando fazem comentários positivos a seu respeito quando emagrecem alguns quilos, alcançam o peso desejado, quando conseguem controlar seus impulsos alimentares, quando vestem uma roupa e se sentem bem. Mas este Estado do Ego permanece por um curto espaço de tempo; logo estão voltando a se preocupar com os alimentos, cobram-se querendo mais resultados e mudanças no corpo, mantendo-se mais no Estado de Ego Pai Crítico.

Assim, mudar a forma de pensar de uma pessoa, mudar o modo como ela se vê e seu estilo de vida, torna-se um processo mais complexo, pois é ir contra todos os ensinamentos, crenças e valores transmitidos durante anos, muitas vezes de forma inconsciente, pela família e pela sociedade.

A segunda Estrutura da Personalidade Berne (1988) chama de Adulto, a qual define como:

É o Estado do Ego no qual a pessoa age analisando seu meio ambiente objetivamente, calculando suas possibilidades e probabilidades com base em experiências passadas. Este funciona como um computador. (BERNE, 1988, p. 25)

Steiner (1976) acrescenta que no Estado do Ego Adulto a pessoa vê e analisa a realidade sem distorcê-la, sua comunicação é direta e neutra perante os acontecimentos. Todavia, o Estado do Ego Adulto é apenas racional, mas também destituído de emoções.

Em termos práticos, diante da comida a pessoa decide comer não pelo que é bom ou pelo que é certo ou errado, age e decide comer pelo que é necessário e pelo que convém, come para atender a uma necessidade biológica.

A partir deste conceito, entende-se que a pessoa que usa o seu Adulto, quando está diante do corpo ou da alimentação, sabe o que fazer para melhorá-lo e assim o realiza, sem precisar se cobrar, se queixar ou se sentir mal por algumas imperfeições do corpo. Além de planejar mudanças, sabe como fazer e o faz se desejar.

Uma das grandes queixas e dificuldades dessas mulheres de alcançarem suas metas de corpo, peso e alimentação, é de não terem o controle sobre estas questões. Sabem o que fazer para mudar para se sentirem bem, como se alimentar, calcular as calorias para não engordar, quais as atividades físicas que ajudam a melhorar o corpo, mas têm a dificuldade de colocar em prática e trazer essas mudanças para o seu dia a dia.

Nota-se a ausência do Estado do Ego Adulto diante destas situações apresentadas, essas mulheres pouco se posicionam, não colocam suas ideias, sabem o que fazer para emagrecer, mas não o fazem.

Na teoria de Berne (1985), todo o ser humano que tenha um funcionamento bom de tecido cerebral é potencialmente capaz de uma adequada avaliação da realidade. Diante disto, entende-se que qualquer pessoa dentro desta condição, tem a capacidade e potencial de usar o Estado Adulto.

A terceira Estrutura de Personalidade, chamada Criança por Berne (1988), é a parte da personalidade mais primitiva e intuitiva. Nela encontra-se um conjunto de sentimentos, atitudes e padrões de comportamentos que são relíquias da própria infância da pessoa.

Neste Estado do Ego estão todas as emoções, o prazer, os impulsos, as fantasias, os desejos e as necessidades. Pode-se observar o Estado do Ego Criança numa pessoa quando ela age de forma espontânea, em seu vocabulário usa expressões de gírias ou uma linguagem infantilizada, quando expressa quaisquer sentimentos e emoções, como a alegria, amor, tristeza, raiva, medo, ansiedade, nervosismo, confusão, entre outros.

Atitudes de esquecimentos, retraimento, agressividade, são também características deste Estado do Ego atuando na pessoa, bem como os vícios, as manias, as compulsões e o descontrole.

A partir deste conceito, pode-se analisar que, na personalidade das mulheres que se queixam do seu peso e com dificuldades de mudar os hábitos alimentares, são visíveis comportamentos do Estado do Ego Criança.

Na obra de Kertész (1987) esta Estrutura de Personalidade funciona de três formas: Criança Livre, Criança Submissa e Criança Rebelde.

A Criança Livre é identificada quando a pessoa age de forma espontânea, natural e criativa, quando se comporta sem se preocupar com o julgamento das pessoas ao redor. É quando a pessoa age mais pelo que está com vontade de fazer, consegue curtir e desfrutar o que está fazendo. Suas ações visam somente o prazer.

Avaliando o perfil de personalidade dessas mulheres, observa-se que o Estado do Ego Criança Livre positiva é pouco expressado. Diante da comidaagem na Criança Livre negativa, não conseguem controlar os impulsos, os horários, comem quando estão com vontade, desfrutam os alimentos que gostam de forma exagerada.

Para tanto, o que mais se evidencia na personalidade destas mulheres é o Estado do Ego Criança Submissa. Na obra de Kertész (1987), a definição de Criança Submissa se refere a comportamentos mais reprimidos, pensamentos mágicos sobre os acontecimentos. A pessoa age como se estivesse sendo vigiada. Sentimentos de inferioridade, incertezas, insegurança ou grande necessidade de agradar os outros são próprios deste Estado do Ego.

Diante desta definição, faz-se compreender que, na decisão de emagrecer, essas mulheres, mesmo sabendo como se alimentar para ficar com o corpo que desejam, não o fazem, sentem a necessidade de que alguém diga o que tem que ser feito, demonstrando dependência dos outros ou a necessidade que alguém as auxilie sempre.

Outra característica que demonstra agir no Estado Criança Submissa é quando agem de forma mais queixosa, vitimizam-se, sem fazer qualquer movimento para a mudança, choram com facilidade, obedecem às regras impostas pelos outros, mesmo quando contrárias a suas

vontades, se submetem às coisas que não gostam, possuem dificuldades de dizer não quando lhes oferecem comida, vestem e compram roupas que não gostam, deixam de ir a lugares por causa do corpo, bem como tem dificuldades de expressar suas vontades.

O Estado de Ego Criança também funciona através da Criança Rebelde. Para Kertész (1987), o Estado do Ego Criança Rebelde, como o próprio nome diz, é a pessoa que se rebela, é mais ativa e expressiva, age defendendo suas ideias, tem facilidade de expressar o que sente e o que quer, se posiciona e enfrenta quando é desafiada ou contrariada por alguém, quer que as coisas funcionem do seu jeito.

Negativamente este Estado do Ego age de modo a não respeitar as regras, conta mentiras, tem atitudes de impulsividade, de teimosia. É quando a pessoa é vingativa, quando demonstra expressões de raiva, quando tende a fazer coisas escondidas dos outros, pode ser agressiva, tanto física quanto verbalmente.

A partir deste contexto, a Criança Rebelde também aparece no comportamento dessas mulheres, quando não seguem ou quebram as regras de uma dieta, de um planejamento de exercícios físicos, quando comem às escondidas, comem alimentos proibidos pelo médico ou nutricionista, quando gastam e compram em excesso e diante de comportamentos compulsivos.

Constatando o modo como essas mulheres lidam com seu próprio corpo e com os alimentos, verifica-se uma relação direta com o modo como a personalidade dessas mulheres funciona, ou seja, conforme o perfil e o funcionamento de sua personalidade se produzem características da insatisfação corporal.

Como contribuição ao que foi exposto, James e Jongeward (1976) colocam que o homem não está inteiramente à mercê da hereditariedade, como também não do seu meio. É capaz de modificar sua situação. Diante disto, embora os meios social e familiar nos quais a pessoa vive possam influenciar diretamente o comportamento e os maus hábitos alimentares, estes não cabem somente ao meio externo. As propriedades e as funções da personalidade verificada são também responsáveis por estarem insatisfeitas com o peso. A pessoa tem opções e um grande potencial de mudar se assim o desejar.

Posição Existencial Como Reflexo Da Imagem Corporal

“Os seres humanos são, por natureza, inclinados e capazes de viver em harmonia consigo mesmo, uns com os outros, e com a natureza.”

Claude Steiner

Estar bem ou não estar bem diante da aparência física, esta imagem mental que a pessoa faz dela própria, é um componente da autoestima.

De acordo com o educador Marcos Meier (2008), em entrevista a uma rede de TV, a autoestima é o sistema imunológico da mente. É a autoestima que nos protege de ficarmos doentes mentalmente. Partindo deste pressuposto, verifica-se a importância que a autoestima tem para o bem estar físico, emocional e psicológico da mulher.

Em se tratando de insatisfação corporal, a imagem que as mulheres têm delas mesmas é reflexo de como está a sua autoestima naquele momento. A questão a ser levantada é como se classifica e se desenvolve a autoestima na Análise Transacional.

Com relação à Posição Existencial, Kertész (1987) cita Eric Berne na sua definição: "É a forma como percebemos a nós mesmos em relação às outras pessoas." (KERTÉSZ, 1987, p. 86).

Desde muito pequena, cada criança forma um conceito de si mesma. Este conceito será bom ou mal, ou OK e NÃO OK do idioma inglês, dependendo de como a criança é tratada na família. Para Kertész (1987), este conceito pode ser elaborado com pensamentos: pensar bem ou mal de si mesmo. Ou então com imagens: ver-se bem ou mal. Sentir-se contente, confortável, feliz, ou então triste, inadequado, inútil. É uma verdadeira tomada de posição sobre a própria pessoa e os outros.

Diante disto, faz-se entender que a imagem que essas mulheres atualmente têm de seus corpos e da aparência física é construída desde a infância. Começa-se a dar valor a si próprio e aos outros ao seu redor baseado na relação que teve com seus pais e demais pessoas de significado, as quais passam a considerar como sendo Ok ou Não Ok.

Concomitante, a percepção que essas mulheres desenvolveram de si e dos outros na infância permanece ao longo da vida adulta, independente de como está hoje a sua forma física. Tanto que a insatisfação corporal e o desejo de melhorar o corpo através do emagrecimento são encontrados não somente em mulheres obesas ou com sobrepeso, pessoas com peso normal e as magras também estão vulneráveis a ter uma autoestima menor, dependendo de como foram os seus vínculos familiares na infância.

Oqueidade No Nascimento

Steiner(1976) revela que todas as pessoas quando nascem são Ok, nascem bem, o que se refere a uma boa imagem de si, com potencial para serem felizes e bem sucedidas, ou seja, a essência da pessoa é boa.

Quando as pessoas, devido a circunstâncias em suas vidas, se desviam desta posição OK, tornam-se cada vez mais infelizes, suas disfunções aumentam e diminuem suas capacidades de se comportarem de maneira mais adequada em agrupamentos sociais e para um bem estar físico e emocional. Steiner afirma ainda que:

Se as pessoas são infelizes, pouco sãs, desinteressadas de aprender, não cooperativas, egoístas, desrespeitosas com outras formas de vida, isto se deve a influências externas opressivas que predominam sobre a tendência de vida mais positiva que existe dentro delas. (STEINER, 1976, p. 16).

Durante um processo de emagrecimento, o qual mulheres buscam fazer no intuito de perder peso e se verem melhores na sua forma física, é notável que elas não se encontrem na posição do seu nascimento, não se veem felizes com sua forma física e com os seus hábitos de vida.

Todo este processo é realizado à base de muitos excessos ou restrições alimentares, de sacrifícios, excesso de cobranças para perder peso rápido, desqualificações e críticas a si mesmo diante do espelho, ausência de cuidados para o seu corpo. Esperam primeiro que o emagrecimento aconteça para depois aproveitarem e terem os cuidados necessários com o corpo, não se tornando uma mudança natural e proveitosa, desviando-se de posturas de uma posição OK e saudável.

Kertész (1987) acrescenta que esta parte OK nas pessoas também se alimenta das vivências, de conhecimentos, de acertos, conquistas e que, por consequência, a imagem que constroem de si e dos outros pode se alternar para uma imagem positiva ou negativa. Para tanto, as ideias, pensamentos e crenças da pessoa são elaborados e julgados a partir de valores de si, dos outros e do mundo. Traduzem-se como decisões tomadas no enfrentamento de situações vividas sempre em relação com o outro. Desse modo, as crenças representam as Posições Existenciais de cada um.

As 5 Posições Existenciais

Para Kertész (1987) as Posições Existenciais se denominam estar bem ou estar mal, com os seguintes sinais e nomenclaturas: o sinal de + e a nomenclatura OK é quando a pessoa se considera bem ou boa. Quando o sinal é - e a nomenclatura Não OK é quando a pessoa elabora pensamentos ou imagens negativas de si mesmo.

Desta forma, Kertész estabelece 5 possibilidades de Posições Existenciais, as quais são: Posição Existencial Maníaca, Posição Existencial Paranóide, Posição Existencial Depressiva, Posição Existencial Nihilista e Posição Existencial Realista.

Na Posição Maníaca, o indivíduo supervaloriza o positivo próprio e o alheio. Ela é adotada quando se leva em consideração somente os aspectos positivos de si mesmo e dos outros. Na Posição Maníaca, tudo está sempre bem, é um otimismo exagerado. Ela é induzida por famílias que desqualificam e negam tudo o que é desfavorável, como se os erros e falhas pessoais não existissem.

Esta Posição Existencial é frequente aparecer quando essas mulheres sonham e idealizam somente o lado bom e os ganhos que poderiam obter se fossem mais magras, se ausentando de responsabilidades e os ônus de manterem um corpo e uma vida sem os excessos de peso ou alimentar. Tendo a crença de que, após emagrecerem, todos os problemas e obstáculos enfrentados irão desaparecer junto com a perda de peso.

Esta Posição Existencial também é vista no comportamento de mulheres que emagrecem muitos quilos em curto espaço de tempo, como no caso de cirurgias bariátricas e que, nos primeiros meses após a cirurgia, demonstram uma felicidade com euforia em relação ao peso e ao corpo devido ao emagrecimento.

De acordo com Ferreira (2012), é unânime entre as mulheres que emagrecem a melhora da autoestima, especialmente no que diz respeito ao corpo. As pessoas que emagrecem sentem-se mais bonitas, vestem-se melhor. Sentem-se vitoriosas. Para muitas, emagrecer é sinônimo de competência, de determinação.

A Posição Paranóide é adotada por pessoas que colocam todos os aspectos negativos nos outros. Valoriza-se o positivo em si e o negativo na outra pessoa. É a Posição Existencial da pessoa que culpa os outros pelas suas dificuldades ou o seu fracasso. Não vê o erro ou a falha em si, somente nos outros.

Algumas mulheres, quando se veem com dificuldades em controlar a ingestão de alguns alimentos e ganharem peso, colocam a responsabilidade do seu ato no outro, culpam a família, ou qualquer pessoa por estar engordando, porfizar lhe oferecendo comida, por ser convidado a eventos nas quais tem comida, entre outras situações. Não reconhecem suas fraquezas e seus erros como principais responsáveis por não alcançar ou manter sua meta de peso ou alimentação. Veem que, se não fosse por alguns acontecimentos ou por alguma pessoa, conseguiriam.

Na Posição Depressiva, exagera-se o próprio lado negativo, desqualifica-se o positivo de si mesmo e, em troca, valoriza-se o positivo dos outros, ignorando seu lado negativo.

Adota-se esta Posição quando se é perseguido, criticado, humilhado ou então superprotegido na infância. É uma posição comum de pessoas que se sentem impotentes quando se comparam com as outras.

Esta Posição Existencial é a que melhor retrata o comportamento das mulheres insatisfeitas com o corpo. Diante dos outros, especificamente as mulheres, fazem comparações se desvalorizando, expõem suas próprias fraquezas e defeitos. Tratam sua fome como uma coisa ruim, algo que faz mal, não se sentindo no controle, seguras quanto a suas vontades, desejos e escolhas.

Assim, tendem a valorizar, qualificar, elogiar e ver a rotina do outro sempre melhor do que a sua, seja em relação a outras mulheres do seu meio ou através dos meios de comunicação como novelas, revistas de moda. Esta forma de interação dessas mulheres tende a gerar um sofrimento psicológico.

A Posição Niílista é uma posição negativista. A pessoa não acredita em si e nem no outro. É uma posição dos que perderam o interesse pela vida.

Relacionando esta Posição Existencial com as mulheres que buscam emagrecer, esta é uma posição pouco frequente, no comportamento dessas mulheres reflete interesse e desejo de mudar e acreditam que a solução. Existe motivação, embora momentânea de buscar profissionais ou fórmulas novas para emagrecer ou e sentir bem.

A Posição Realista é a única posição adequada e saudável à realidade, por integrar os aspectos positivos e negativos que todas as pessoas possuem. Mantém o respeito por si mesmo e pelos outros. Uma criança internaliza este conceito de si mesma quando é respeitada e querida por sua família. Ao mesmo tempo, julgará realisticamente seus familiares, captará o positivo e o negativo deles.

Nesta Posição Existencial, verifica-se que está o equilíbrio que muitas mulheres procuram, pois é nesta Posição que se reconhece as pessoas com suas limitações e defeitos existentes em qualquer biótipo corporal, o que reflete a integridade e o respeito pela forma física de cada pessoa.

Nesta Posição a pessoa consegue perceber que, mesmo estando mais magra, também poderão ocorrer situações em que não estará bem consigo mesmo ou com sua aparência, pode

haver situações de não se sentir bem ou não gostar de alguma coisa em si, poderão se deparar com situações semelhantes quando se está abaixo ou acima do peso ideal.

Desta forma, entende-se que as Posições Existenciais ao longo da vida do indivíduo, podem se alternar de acordo com as vivências e circunstâncias do dia a dia.

Diante disto, Kertész acrescenta:

Que a nossa personalidade, o que pensamos, sentimos, dizemos e fazemos, contém cada uma das 5 Posições Existenciais e vamos alternando-as. Alguns de nós estamos mais tempo em alguma das 5 Posições Existenciais; outros, podem estar mais tempo em outras. (KERTÉSZ, 1987, p. 90).

Percebe-se que as Posições Existenciais apresentadas são medidas pelo que a pessoa é e por suas vivências, e não somente pela sua aparência ou biótipo corporal; isto equivale a dizer que não é a forma física, a altura, o peso corporal, a idade ou a classe social que determinam em que Posição Existencial ela estará ou o valor que a pessoa tem.

Diante disso, para Silva (2005), quando uma pessoa consegue perceber que ser bonita, estar bem consigo mesma, não é só uma questão de corpo, mas também envolve atributos emocionais e intelectuais, ela começa a ter sentimentos da real autoestima. Ela passa a saber qual o seu papel na vida e parte para desempenhá-lo. Silva conclui:

A partir deste momento, a beleza deixa de ser algo estático ou material para ser uma função, ou melhor, a nossa atividade ou ofício. Até porque não há nada mais belo do que ser quem se é, com as dores e as delícias desse ofício chamado viver. (SILVA, 2005, p. 50).

Considerações Finais

As dietas de emagrecimento deixaram de ser apenas uma orientação visando à perda de peso saudável, tornaram-se instrumentos para muitas mulheres que, em vão, desejam aumentar a sua autoestima e manter um corpo mais magro.

A insatisfação que muitas mulheres sentem em relação a seu próprio corpo, o motivo que leva essas mulheres a se sentirem insatisfeitas e ter dificuldade de emagrecer e manter peso, não está somente no peso em excesso, na comida, no carboidrato, no açúcar que ingerem demais, na falta de exercícios físicos, ou na sua genética, apesar de que isso possa contribuir, mas não são os únicos responsáveis por estarem assim.

As experiências, as vivências da infância, os valores e crenças transmitidos durante a educação recebida dos pais sobre sua imagem, a forma de seu corpo e a maneira de se alimentar são também responsáveis por grande parte das dificuldades que essas mulheres têm de mudar o peso, seus hábitos e a imagem que fazem de seus corpos. Essas mensagens ficam gravadas na mente até a idade adulta, e podem levar a ter certos tipos de comportamentos disfuncionais.

Esta influência não está relacionada somente ao passado da pessoa; o senso comum, a sociedade em que a pessoa vive, o momento presente, reforçam a mulher a busca por um corpo, uma aparência melhor, tornando assim, um aprendizado complexo de ser modificado.

Portanto, depositar somente na comida, nas dietas, nas medicações e redutores de apetite e em cirurgias plásticas a solução para as queixas levantadas não é o suficiente para uma mudança definitiva do peso e dos hábitos; é importante investir no autoconhecimento, conhecer e entender o funcionamento do corpo e da sua própria personalidade para assim se fazer uma mudança interna e externa ao mesmo tempo.

Mudar aspectos internos da personalidade da pessoa e do seu comportamento é necessário, porque os ensinamentos, os valores, crenças e a educação recebida dos pais, embora sejam importantes e necessários para direcionar uma criança a viver em sociedade, também tendem reprimir ou reprovar algumas vezes a espontaneidade e a criatividade da criança, sendo assim diminuindo a capacidade, o potencial e bom funcionamento do jeito de ser de cada um, trazendo reflexos negativos para a personalidade e a autoestima de cada mulher da idade adulta.

No que se refere à personalidade, este estudo demonstrou que cada mulher possui características e funções na sua personalidade capazes de enfrentar e resolver diversas situações e entraves do dia a dia, mas que nem todas as funções estão acessíveis. Apenas alguns Estados do Ego, como o Pai Crítico, Criança Submissa e Criança Rebelde estão em funcionamento e atuantes durante a busca por emagrecimento. As outras funções da personalidade como o Pai Nutritivo Positivo, o Adulto e a Criança Livre Positiva não atuam diante da comida e em relação ao corpo.

As principais características nas atitudes, pensamentos e sentimentos dessas mulheres se baseiam grande parte em crenças e valores sobre alimentação, sobre o próprio corpo, que levam para um grau de exigência, tendendo ao perfeccionismo, com base em críticas e Desqualificações, bem como atuam com comportamentos mais passivos e queixosos sobre as dificuldades encontradas.

Em se tratando da autoestima, a Posição Existencial mais evidenciada foi a Posição Depressiva, que se refere a uma visão NÃO OK ou negativa de si mesmo e a uma imagem OK ou positiva dos outros. A partir desta Posição Existencial, as escolhas, as atitudes e os sentimentos gerados tendem a produzir resultados que confirmem ou reforcem esta Posição Existencial e, como resultado, a dificuldade de controlar o peso e de modificar seu estilo de vida.

No entanto, existe uma vulnerabilidade das pessoas de aceitar que sejam julgadas e valorizadas pela aparência física ou o peso corporal que tem e que, a partir dela, se sintam bem ou mal, sendo que também passam a classificar as outras pessoas desta forma.

Sendo assim a Personalidade e as Posições Existenciais estão interligadas e que influenciam na forma como a pessoa se relaciona com o seu corpo e como constrói a sua rotina. A mudança se dá no autoconhecimento, no entendimento do seu próprio funcionamento, e a partir daí descobrir quais seus potenciais. É um processo e um caminho que precisa ser traçado e praticado diariamente para fazer parte dos hábitos, assim como foram transmitidos repetidamente os ensinamentos da infância. Como dizia Aristóteles: "Somos o que fazemos repetidamente".

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERNE, Eric. O Que Você Diz Depois de Dizer Olá. São Paulo: Nobel, 1988.

BERNE, Eric. Análise Transacional Em Psicoterapia. São Paulo: Summus, 1985.

FERREIRA, Maria Marta. Emagrecimento Sustentável: “O Desafio De Manter-se Magra (o)”. Curitiba: Juruá, 2012, p. 52

JAMES, Muriel e JONGEWARD, Dorothy. Nascido Para Vencer. São Paulo: Brasiliense, 1976.

KERTÉSZ, Roberto. Análise Transacional Ao Vivo. São Paulo: Summus, 1987.

MEIER, Marcos. <http://www.marcosmeier.com.br/videos.php?id=19>. Participação de Marcos Meier na coluna Comportamento, do Programa Bom Dia Paraná, de 04 de novembro de 2008. Acesso em 18 jun. de 2014.

SILVA, Ana Beatriz Barbosa. Mentes Insaciáveis Anorexia, Bulimia e Compulsão Alimentar: Conheça O Universo Das Pessoas Que Sofrem Desses Transtornos. Rio de Janeiro: Ediouro, 2005.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA PLÁSTICA.
<http://www2.cirurgioplastica.org.br/pesquisa-aponta-que-medicos-descartam-realizacao-de-cirurgia-plastica-em-cerca-de-20-dos-casos/>. Acesso em 18 jun. de 2014.

STEINER, Claude. Os Papéis Que Vivemos Na Vida. São Paulo: Artenova, 1976.

VOLICH, Marcelo Rubens. Formas Fabricadas: Por trás da busca obsessiva de um corpo escultural, a clínica psicanalítica revela traços de desorganização, experiências de vazio e estados melancólicos depressivos. Revista Viver Mente e Cérebro. Edição 149. Junho 2005.