



CASO ILUSTRATIVO 4

Emma tem sobrepeso desde que se entende por gente, detesta seu corpo até onde consegue se lembrar. Passou grande parte da vida a lutar desesperada contra a gordura, tentando uma dieta atrás da outra para perder peso, tudo em vão. Por fim, aos 35 anos, após participar de um grupo de apoio, aprendeu a aceitar o corpo que tem. Enquanto tenta fazer uma dieta saudável e alguns exercícios diários, parou de lutar e passou a aceitar a probabilidade de que jamais será magra. Ao aprender autoaceitação incondicional, emma não acredita mais que precisa perder peso, e sim aprender a gostar de si mesma. Essa experiência vem sendo positiva e libertou-a para concentrar-se em outras áreas da vida.