

TERAPIA COGNITIV-COMPORTAMENTALĂ ÎN RECONFIGURAREA PERCEPȚIEI CORPULUI ȘI A IMAGINII DE SINE

Daniela CAZACU, conf. univ., dr.,
Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți

***Summary:** In recent decades, Cognitive Behavioral Therapy (CBT) has become a fundamental therapeutic approach in treating a wide range of psychological disorders. In this context, an area of particular interest and ongoing development is the application of CBT in reconfiguring body perception and self-image. Individuals often face significant challenges regarding their body perception, thereby affecting their well-being and quality of life. This article explores the crucial role of CBT in addressing these aspects, highlighting case studies and theoretical approaches that support the effectiveness of this therapeutic method.*

***Key-words:** Cognitive behavioral therapy, body perception reconfiguration self-image = disorders related to self-image.*

Percepția corpului și imaginea de sine reprezintă două componente esențiale ale dezvoltării psihologice a individului. Percepția corpului se referă la modalitatea în care o persoană percepe și interpretează propriile caracteristici fizice, precum dimensiunea, formele și proporțiile acestuia. Este un proces subiectiv, susceptibil la influențe diverse precum cultură, mediul social și experiențele personale. În paralel, imaginea de sine constituie o evaluare subiectivă a propriei persoane, care încorporează nu doar aspectul fizic, ci și calități, abilități și trăsături personale.

Această construcție mentală este rezultatul unor interacțiuni complexe între experiențe, feedback-ul social și factori intra psihici. Percepția corpului și imaginea de sine interacționează reciproc, putând influența reciproc stima de sine și comportamentul indivizilor. Imaginea de sine este o totalitate de reprezentări, de idei, de credințe ale individului despre propria sa personalitate, felul cum se percepe el pe sine însuși, ce crede el despre sine, ce loc își atribuie el în raport cu ceilalți [8 p. 18]. Deci, este vital să înțelegem aceste procese pentru a promova bunăstarea și sănătatea mintală a indivizilor, contribuind astfel la dezvoltarea unui cadru de analiză comprehensiv în domeniul psihologiei.

Percepția corpului reprezintă un aspect esențial al vieții fiecărui individ, influențând atât starea de bine, cât și interacțiunile sociale. Mulți oameni se confruntă cu presiuni sociale și cu standarde de frumusețe și aspect fizic, care pot avea un impact profund asupra modului în care se percep pe ei înșiși. Aceste influențe pot conduce la dezvoltarea unei imagini de sine distorsionate sau negative, care, la rândul său, poate contribui la apariția și persistența unor tulburări psihologice.

În ultimele decenii, Terapia Cognitiv-Comportamentală a cunoscut o creștere semnificativă în popularitate și relevanță în domeniul tratamentului tulburărilor psihologice. Terapia cognitiv-

comportamentală reprezintă o paradigmă terapeutică fundamentată pe premise solide ale psihologiei cognitive și comportamentale. De-a lungul decadelor, TCC a devenit un pilon esențial în tratarea unei varietăți extinse de tulburări psihologice. Fundamentată inițial de către pionierul său, Aaron T. Beck, în anii '60, această abordare terapeutică se axează pe identificarea și schimbarea schemelor de gândire disfuncționale și a comportamentelor asociate, cu scopul de a promova un bun echilibru psihologic. Deși inițial utilizată în tratarea tulburărilor depresive, TCC și-a extins rapid aplicabilitatea, acoperind domenii precum anxietatea, fobii, tulburările alimentare și multe altele.

Ceea ce definește TCC este accentul pus pe prezent, pe înțelegerea și schimbarea modului în care indivizii percep și răspund la gândurile lor, emoțiile și comportamentele. Această terapie nu doar abordează simptomele manifeste ale tulburărilor, ci explorează și transformă rădăcinile profunde ale acestora, contribuind la stabilizarea și îmbunătățirea bunăstării psihologice [1].

Abordarea cognitiv-comportamentală oferă pacienților instrumente concrete pentru a înțelege și gestiona gândurile disfuncționale și reacțiile emoționale negative. Prin intermediul unor tehnici precum restructurarea cognitivă, desensibilizarea sistematică și expunerea cu prevenirea răspunsului, TCC ajută la reducerea simptomelor și la îmbunătățirea funcționării cotidiene a indivizilor [3].

Unul dintre domeniile în care TCC a dovedit eficacitate notabilă este reconfigurarea percepției corporale și a imaginii de sine. Aceste aspecte au o influență profundă asupra vieții individului, putând fi uneori sursa unor dificultăți semnificative. Această abordare terapeutică, bazată pe premisele că gândurile și comportamentele influențează starea emoțională și că acestea pot fi schimbate și îmbunătățite, a devenit un pilon esențial în arsenalul clinicienilor. În acest context, un domeniu deosebit de interesant și în continuă dezvoltare este aplicarea TCC în reconfigurarea percepției corpului și a imaginii de sine. Acest subiect devine tot mai relevant în contextul societăților contemporane, unde standardele de frumusețe și presiunile sociale pot influența în mod semnificativ percepția indivizilor asupra propriului corp. Prin intermediul TCC, se deschid drumuri noi pentru a înțelege și a modifica aceste percepții, contribuind astfel la îmbunătățirea stimei de sine și a calității vieții în ansamblu [2].

Percepția corpului reprezintă modalitatea în care indivizii percep, evaluează și interpretează aspectele legate de propria lor aparență fizică. Această percepție poate fi influențată de o multitudine de factori, de la experiențele personale și mediul social, până la standardele culturale și presiunile externe. În cadrul terapiei cognitiv-comportamentale, explorarea și transformarea percepției corpului reprezintă o componentă crucială în promovarea bunăstării psihologice a individului.

Percepția corpului și rolul acesteia în bunăstarea psihologică percepția corpului reprezintă modalitatea în care indivizii percep, evaluează și interpretează aspectele legate de propria lor aparență fizică. Această percepție poate fi influențată de o multitudine de factori, de la experiențele personale și mediul social, până la standardele culturale și presiunile externe. În cadrul terapiei cognitiv-comportamentale, explorarea și transformarea percepției corpului reprezintă o componentă crucială în promovarea bunăstării psihologice a individului.

Unul dintre factorii cheie care modelează percepția corpului este mediul social în care indivizii se dezvoltă. Standardele de frumusețe și idealurile fizice promovate în mass-media și industria modei pot exercita o presiune puternică asupra indivizilor, influențând modul în care aceștia se percep pe sine și pe ceilalți. De asemenea, cultura și valorile culturale au un impact semnificativ asupra modului în care indivizii își evaluează propriul corp. De exemplu, în unele culturi, un corp robust poate fi asociat cu sănătatea și bunăstarea, în timp ce în altele, idealul poate fi acela al unui corp subțire și tonifiat.

Experiențele traumatizante sau evenimentele de viață stresante pot, de asemenea, să influențeze percepția corpului. Persoanele care au trecut prin traume legate de aspectul fizic sau care au avut experiențe de hărțuire sau discriminare pe baza aspectului lor pot dezvolta percepții negative sau distorsionate cu privire la propriul corp [4].

Percepția negativă a corpului poate avea consecințe semnificative asupra bunăstării psihologice a individului. Persoanele care se percep pe sine într-un mod negativ sau critic în ceea ce privește aspectul fizic pot dezvolta niveluri mai ridicate de stres, anxietate și depresie. Aceste sentimente pot afecta calitatea vieții și pot interfera cu funcționarea cotidiană. De asemenea, percepția negativă a corpului poate duce la comportamente disfuncționale, cum ar fi restricționarea alimentară excesivă, supraconsumul de alimente sau exercițiul fizic exagerat, toate având un impact negativ asupra sănătății fizice și psihologice a individului.

În cadrul terapiei cognitiv-comportamentale, se pune accent pe identificarea și modificarea gândurilor negative și distorsionate referitoare la corp, oferind pacientului instrumente și strategii pentru a îmbunătăți percepția propriei imagini corporale și, implicit, starea lor de bine psihologic.

Reconfigurarea percepției corpului prin terapia cognitiv-comportamentală reprezintă o etapă crucială în procesul de îmbunătățire a bunăstării psihologice a individului. Acest demers se axează pe identificarea și schimbarea gândurilor disfuncționale, precum și a percepțiilor negative legate de propriul corp, cu scopul de a consolida o relație sănătoasă și constructivă cu acesta.

Metodele aplicate în TCC pentru reconfigurarea percepției corpului includ tehnici de restructurare cognitivă, exerciții de expunere graduală la situații asociate anxietății legate de aspectul fizic, precum și promovarea compasiunii și acceptării față de propria imagine corporală, având ca scop fundamental promovarea unei percepții sănătoase și pozitive asupra corpului. Iată câteva abordări specifice ale TCC pentru reconfigurarea gândurilor și percepției corpului:

Restructurarea cognitivă: Acesta este un pilon central al TCC în reconfigurarea percepției corpului. Pacienții învață să identifice gândurile negative sau distorsionate legate de corp și să le conteste prin examinarea lor critică și prin aducerea argumentelor realiste. De exemplu, o persoană care se consideră "prea înaltă" sau "prea scundă" poate fi încurajată să exploreze dovezi care contrazic aceste gânduri, precum reacții pozitive din partea celor din jur sau avantajele unui anumit înălțime.

Tehnici de mindfulness și acceptare: Aceste tehnici încurajează indivizii să-și dezvolte o atitudine de acceptare și compasiune față de propriul corp. Prin practicarea mindfulness-ului, indivizii devin mai conștienți de senzațiile, emoțiile și gândurile asociate corpului, fără a le judeca sau critica. Aceasta poate crea o bază solidă pentru dezvoltarea unei imagini corporale mai sănătoase și pozitiv.

Exerciții de reflecție și jurnalizare: Acestea oferă pacienților un spațiu sigur pentru a explora și a documenta gândurile și emoțiile legate de corp. În timp, aceste exerciții pot ajuta la identificarea tiparelor de gândire negative și la dezvoltarea alternative pozitive și constructive.

Tehnici de imaginație ghidată: Prin intermediul acestor tehnici, terapeutul poate ghida pacientul în imaginația unei relații mai sănătoase și echilibrate cu propriul corp. Aceste exerciții pot ajuta la consolidarea unei imagini corporale pozitive și la reducerea disconfortului asociat cu percepțiile negative.

Explorarea și corectarea cognițiilor distorsionate: Terapeutul și pacientul lucrează împreună pentru a identifica și a corecta gândurile disfuncționale legate de corp. Aceasta implică adesea găsirea de dovezi concrete care să sprijine gândirea mai echilibrată și să dezvolte o perspectivă mai sănătoasă.

Tehnici de recadrare a gândirii: Aceste tehnici se concentrează pe identificarea și schimbarea gândurilor automate negative și distorsionate legate de corp. Pacientul învață să recunoască și să conteste aceste gânduri, dezvoltând o perspectivă mai realistă și sănătoasă asupra propriului corp.

Tehnici de imaginație ghidată și vizualizare: Aceste exerciții implică ghidarea pacientului într-o călătorie imaginară, în care își vizualizează corpul într-o lumină pozitivă și empatică. Acest tip de tehnică poate ajuta la consolidarea unei relații mai sănătoase cu propriul corp și la crearea unei imagini corporale pozitive.

Integrarea teoriei corpului minte: Aceasta implică recunoașterea interconexiunii dintre corp și minte și modul în care gândurile și emoțiile pot influența percepția corpului. Prin explorarea

acestei interacțiuni, individul poate înțelege mai bine modul în care gândurile și percepțiile pot afecta starea sa de bine [6,7].

În contextul terapiei cognitiv-comportamentale, imaginea de sine este un aspect esențial, deoarece influențează starea de bine și comportamentele individului. Terapeutul și pacientul explorează împreună modul în care percepția de sine poate influența gândurile, emoțiile și comportamentele, pentru a identifica zone de schimbare și creștere personală. Următoarele tehnici vin în ajutor pacienților care doresc să obțină o stimă de sine sănătoasă și echilibrată.

Setarea de obiective realiste și atinse: Terapeutul ajută pacientul să își identifice obiective realiste și să dezvolte pași concreți pentru a le atinge. Atunci când pacientul realizează succesul în atingerea acestor obiective, acest lucru consolidează o imagine de sine pozitivă și convingerea că este capabil de schimbare și creștere.

Lucrul cu schema de core belief: Terapia cognitiv-comportamentală poate implica identificarea și modificarea credințelor de bază negative care pot submina imaginea de sine. Prin explorarea și restructurarea acestor credințe, pacientul poate să-și dezvolte o perspectivă mai sănătoasă și pozitivă asupra propriei persoane.

Explorarea și dezvoltarea abilităților personale: Terapeutul încurajează pacientul să identifice și să-și dezvolte abilitățile, talentele și aptitudinile sale unice. Această explorare contribuie la consolidarea încrederii în sine și la dezvoltarea unei imagini de sine mai bogate și pozitive.

Gestionarea criticilor sociale și conformismului: TCC ajută pacientul să recunoască influențele negative ale presiunilor sociale și să dezvolte strategii pentru a rămâne autentic în ciuda acestor presiuni. Învățarea să se apere împotriva criticii și să se stabilească limite sănătoase poate consolida încrederea în sine.

Exerciții de reconectare cu corpul: Aceste exerciții încurajează pacientul să-și reconecteze cu propriul corp prin practici precum mindful-eating, yoga, sau alte activități. Aceasta poate îmbunătăți relația cu corpul și promova o imagine de sine sănătoasă.

Tehnici de imaginație ghidată în contextul Imaginii de Sine: Pacientul poate fi ghidat într-o explorare imaginară a unei versiuni îmbunătățite a propriei persoane. Această tehnică ajută la vizualizarea și integrarea unei imagini de sine mai pozitive și mai pline de resurse [6,7].

În concluzie, Terapia Cognitiv-Comportamentală reprezintă o metodă eficientă și pertinentă în reconfigurarea percepției corpului și îmbunătățirea imaginii de sine. Prin abordări specifice, precum restructurarea cognitivă, promovarea auto-acceptării și compasiunii, setarea de obiective realiste și dezvoltarea abilităților personale, TCC oferă pacienților instrumente puternice pentru a schimba gândurile și percepțiile negative referitoare la corp. Această terapie se dovedește a fi esențială în gestionarea influențelor negative ale presiunilor sociale și promovarea autenticității individuale. Prin explorarea și dezvoltarea abilităților personale, pacienții devin mai conștienți de resursele interne și își îmbunătățesc stima de sine. Astfel, TCC contribuie semnificativ la creșterea și dezvoltarea personală, având un impact pozitiv asupra stării de bine și a calității vieții. Este o abordare valoroasă și adaptabilă, care oferă pacienților un drum către o relație sănătoasă și echilibrată cu propriul corp, consolidând încrederea în sine și promovând o imagine de sine pozitivă.

Bibliografie:

1. CONSTANTINESCU, Petru. Cercetarea modernă în psihoterapie : Direcții principale actuale și noi tendințe. P. Constantinescu, A. Butucescu, C.-D. Opariuc // Psihologie. Pedagogie specială. Asistență socială. – 2012. – № 1(26). – P. 1-9. ISSN 1857-0224
2. COREY, Gerald. Theory and practice of counseling and psychotherapy / G. Corey. – 5th ed. – Pacific Grove: Brooks/Cole Publ. Co., 1996. – 528 p. – ISBN 0-534- 33856-9.
3. DAVID, Daniel. Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale / D. David. – Ed. a 3-a, rev. și adăugită. – ași: Polirom, 2017. – 366 p. – ISBN 978- 973-46-6819-9.
4. DAVIS, Danile. Consiliere psihologică și psihoterapie. Psihologie clinică și psihoterapie: Fundamente. – ași: Polirom, 2006. – P. 85-126.

5. ELLIS, Albert. Terapia comportamentului emotiv-rațional. Cum să fii fericit, imperturbabil și stăpân pe tine / A. Ellis; trad. de Mihnea Columbeanu. – [S. l.]: Antet, 2006. – 246 p. – (Psihoterapie). – ISBN 978- 973-636-186-9.
6. HOLDEVICI, Irina. Elemente de psihoterapie. – Ed. a 3-a, rev. și adăugită. – București: LL, 1998. – 276 p. – ISBN 973-571-256-3.
7. HOLDEVICI, Irina. Psihoterapia cognitiv comportamentală pentru cazurile dificile: abordări cognitiv-comportamentale / I. Holdevici. – București: Dual Tech, 2003. – 318 p. – ISBN 973-85525-5-9
8. RACU, Iulia, LUNGU, Olivia. Dezvoltarea imaginii de sine la preadolescenți. In: *Psihologie. Pedagogie Specială. Asistență Socială*, 2017, nr. 3(48), pp. 18-26. ISSN 1857-0224.