

Thomas F. Cash

CONSILIER DE IMAGINE CORPORALĂ

Opt pași simpli pentru a-ți îndrăgi înfățișarea

Traducere din limba engleză de
Diana Andreea Dobrescu



Cuprins

Prefață	9
Introducere	Pașii necesari pentru a avea o imagine corporală mai bună	11
Pasul 1	Descoperă-ți propria imagine corporală	33
Pasul 2	Înțelege ce stă la baza istoriei propriei imagini corporale	67
Pasul 3	Acceptă în mod conștient experiențele legate de propria imagine corporală	101
Pasul 4	Privește dincolo de conversația privată cu corpul tău	133
Pasul 5	Corectează-ți cu atenție greșelile mentale	173
Pasul 6	Înfruntă-ți tendința de evitare legată de imaginea corporală	225
Pasul 7	Elimină ritualurile legate de imaginea corporală	253
Pasul 8	Ai grijă de corpul tău	275
Postfață	De azi înainte: Păstrează-ți pentru totdeauna imaginea corporală pozitivă!	301

Resurse recomandate pentru cititori, cercetători

și terapeuți 319

Gânduri pentru terapeuți 327

Bibliografie 331

PREFAȚĂ

Timp de treizeci și cinci de ani, mi-am dedicat cariera psihologiei imaginii fizice. Cele mai importante aspecte ale muncii mele se leagă de imaginea corporală și de cum pot fi prevenite și rezolvate problemele referitoare la imaginea corporală. Nucleul preocupărilor mele profesionale este știința psihologiei, care consider că ne arată cele mai bune metode de a schimba vieți și a ameliora suferința umană.

Această carte este construită pe versiunile anterioare, în special pe ediția din 1997, incluzând observații științifice și clinice din literatura în plină expansiune referitoare la dezvoltarea propriei imagini corporale, evaluare și tratament. Într-adevăr, în anul 2004 am înființat o nouă revistă științifică, *Body Image: An International Journal of Research*, în care sunt publicate lucrări excelente, cu informații prețioase, pe tema imaginii corporale și a înfățișării umane. Ediția revizuită a volumului de față integrează, în mod notabil, noile și popularele discipline ale tehnicii *mindfulness* (stare de atenție susținută), acceptării și scrierii expresive cu proceduri cognitive și comportamentale recunoscute, eficiente pentru schimbarea imaginii corporale. Îmi doresc din toată inima ca această carte să îi ajute pe cititori să construiască o atitudine de acceptare a propriului corp, cu mai multe satisfacții, și să vină în sprijinul terapeuților care se vor ghida după conținutul acesteia.

Am avut norocul de a lucra în cariera mea cu studenți și cu absolvenți minunați. De-a lungul anilor, am realizat și publicat împreună cu o parte dintre doctoranzii mei cercetări referitoare la tratarea dificultăților și a tulburărilor legate de imaginea corporală. Apreciez colaborările importante cu Jonathan Butters, Jill Grant, Danielle Lavallee, Melissa Strachan Kinser, Joshua Hrabosky și Kristin Grasso.

Doresc să le mulțumesc și celor trei psihologi eminenti care m-au inspirat foarte mult și mi-au oferit prietenia lor prețioasă timp de mulți ani. Kevin Thompson, de la Universitatea South Florida, este indubitabil unul dintre cei mai prolifici cercetători la nivel mondial în domeniul imaginii corporale. Excelentele sale sfaturi și investigații mi-au fost de mare ajutor în cunoașterea domeniului. Tom Pruzinsky, de la Universitatea Quinnipac, este persoana cea mai empatică pe care o cunosc. Eforturile sale de a înțelege și de a îmbunătăți viața persoanelor cu afecțiuni și defecte fizice se bucură de respect și de apreciere. La Catedra de Medicină a Universității Pennsylvania, David Sarwer este un om de știință scilipitor, a cărui expertiză ne-a îmbogățit cunoașterea problemelor legate de imaginea corporală în ceea ce privește obezitatea, chirurgia plastică și dermatologia. M-am bucurat de privilegiul de a colabora cu el la câteva proiecte. Sunt profund recunoscător fiecăruia dintre voi, prietenii mei.

În cadrul pregătirii acestei noi ediții, am profitat din plin de ajutorul editorial oferit de Natalie Cash, Jonathan Rudiger și Erin Engle. Apreciez feedback-ul neobosit pe care mi l-au oferit în legătură cu acuratețea și cu claritatea textului meu.

INTRODUCERE

Pași
necesari
pentru a avea
o mai bună
imagine
corporală

Trăim cu toții întrupați în propriul corp. *Imaginea corporală* se referă la modul în care se raportează fiecare la această întrupare. Mai mult decât o imagine mentală a felului în care arăți, imaginea ta corporală reprezintă relația personală cu propriul corp – incluzând percepții, convingeri, gânduri, sentimente și acțiuni aferente imaginii tale fizice. Cu alte cuvinte, imaginea corporală nu este o noțiune simplă, singulară. Este complexă și cu multiple fațete. Pentru a avea o idee despre complexitatea acestei probleme, pune-ți următoarele întrebări în legătură cu propria imagine corporală:

- Există aspecte ale imaginii tale fizice care îți sunt total anti-patice?
- Te gândești mai mult la lucrurile care îți displac în legătură cu propria înfățișare, decât la cele care îți plac?
- Petreci mult timp făcându-ți griji în legătură cu ce cred ceilalți despre felul în care arăți?
- Este înfățișarea ta cu adevărat importantă în stabilirea propriei valori?
- Se întâmplă ca aceleași și aceleași gânduri negative în legătură cu propria înfățișare să-ți bântuie mintea, cu stridența unui disc stricat?
- Se întâmplă să eviți anumite activități ori situații pentru că ești conștient de propria înfățișare?
- Aloci mult timp, efort sau bani încercând să-ți „repari“ înfățișarea sau să atingi perfecțiunea fizică?

- Folosești des haine speciale sau cosmetice, încercând să ascunzi „fisurile“ din propria înfățișare?
- Cauți adesea dieta extremă, cele mai eficiente exerciții fizice, hainele potrivite sau cele mai încântătoare cosmetice ori coafuri?
- Sentimentele tale în legătură cu felul în care arăți te împiedică să te accepți sau să te bucuri de viața de zi cu zi?
- Ai dificultăți în a-ți accepta propriul corp? Ai prefera mai degrabă să ai un altul?

DE CE CONTEAZĂ PROPRIA IMAGINE CORPORALĂ?

Răspunsurile afirmative la aceste întrebări indică faptul că imaginea ta corporală îți creează dificultăți. Nu ești singur. În urma unui studiu științific extins, referitor la experiențele privind propria imagine corporală și realizat în rândul studenților (Williams, Cash și Santos, 2004), am descoperit că 46% din cei chestionați aveau, într-o anumită măsură, nemulțumiri sau dificultăți legate de imaginea corporală. Aceste persoane au fost împărțite, în mod egal, în două grupuri. Unul dintre grupuri a raportat insatisfacție în legătură cu unul sau mai multe aspecte ale înfățișării, fără ca nemulțumirile să fi cauzat suferințe sau să reprezinte impedimente în viața de zi cu zi. În cazul celui de-al doilea grup, insatisfacția a atins un nivel extrem și a fost asociată cu o serie de probleme emoționale și comportamentale. O imagine corporală negativă dă naștere altor probleme în viața de zi cu zi. Iată unele dintre cele mai frecvente probleme care pot apărea și... chiar apar.

Adesea, o imagine corporală negativă scade respectul de sine. Respectul de sine scăzut înseamnă că te simți inadecvat ca persoană; înseamnă că te autoevaluezi la un nivel scăzut și te

caracterizezi ca fiind lipsit de valoare. O treime din respectul de sine are legătură cu modul pozitiv sau negativ în care îți evaluezi propria imagine corporală. Dacă nu îți place propriul corp, este dificil să îți placă persoana care locuiește acolo – tu!

Imaginea corporală este parte integrantă a identității de gen – sentimentul de bărbăție sau masculinitate ori sentimentul de a fi femeie sau feminitatea. Unii oameni consideră că nu au caracteristicile fizice necesare pentru a se simți parte din sexul lor (de exemplu, înălțimea sau musculatura, în cazul bărbaților, sau, în cazul femeilor, silueta ori delicatețea trăsăturilor). Aceste caracteristici le pot afecta percepția legată de măsura în care sunt acceptați de către cei cu care interacționează. O imagine corporală negativă poate duce la anxietate în relațiile cu alte persoane. Dacă nu poți accepta felul în care arăți, presupui că nici ceilalți nu te plac. În consecință, ești mereu în gardă și te simți inadecvat în anumite situații de interacțiune socială. Fiindu-ți teamă că vei fi studiat și respins, este posibil să ajungi să te ferești de situațiile în care crezi că înfățișarea ta va fi judecată de către ceilalți. Și, desigur, dacă nu riști, nu câștigi – mai ales când vine vorba de distracție și prietenie.

Dacă îngrijorarea legată de aspectul fizic intervine în relațiile tale sexuale, atunci acest lucru îți poate periclita șansele de a avea o viață sexuală împlinită. Dacă ai convingerea că trupul tău dezbrăcat arată urât sau inacceptabil, atunci sexul poate duce la anxietate. Cercetători și terapeuți din domeniul interacțiunii sexuale au descoperit una dintre cauzele dificultăților sexuale sub numele de *Spectatoring* – examinarea propriului trup în timpul actului sexual, fără a aprofunda, astfel, experiența sexuală în sine. Concentrându-te asupra îngrijorării legate de propria atractivitate sau asupra manevrelor necesare pentru a-ți feri corpul de privirile sau de atingerile partenerului, sexul va genera sentimente de neliniște și de evitare. Dacă stingi lumina pentru a-ți camufla trupul în întuneric, este posibil să stingi și plăcerea!

De exemplu, în 1991, am coordonat împreună cu dr. Jill Hangen un studiu referitor la imaginea corporală și sexualitate. Am comparat 50 de femei extrem de îngrijorate de imaginea propriului corp în timpul actului sexual cu 50 de femei care nu aveau această neliniște. Femeile îngrijorate de aspectul lor fizic au declarat că au avut orgasm, în medie, în 42% din situațiile când au făcut dragoste – față de o medie de 73%, în cazul femeilor mai puțin îngrijorate de aspectul lor fizic. O imagine corporală negativă îți poate afecta comportamentul sexual.

Depresia și o imagine corporală negativă sunt adesea interconectate. Depresia îi poate face pe oameni să deteste felul în care arată și viceversa. Autodiscreditarea și senzația de lipsă de speranță și de ajutor în legătură cu propria înfățișare sunt deprimante. La rândul ei, această deznădejde te poate prinde, întocmai ca nisipurile mișcătoare, în capcana autocriticii privind propriul corp. Devine un cerc vicios al disperării.

După cum voi arăta mai departe în această introducere, o imagine corporală negativă poate provoca tulburări alimentare precum anorexia sau bulimia. Acestea sunt probleme care se dezvoltă în timp. Dacă te îngrijorează faptul că ești gras(ă), este posibil să exagerezi cu dietele și exercițiile fizice. O dietă drastică poate provoca episoade de „binge eating“ (poftă necontrolată de mâncare), ceea ce poate grăbi eșecul acesteia. Nu este vorba doar despre faptul că o imagine corporală negativă, caracterizată de fobia de a te îngrășa, te predispune la tulburări de alimentație, ci și de faptul că o tulburare de alimentație îți subminează propria imagine corporală. Schimbarea propriei imagini corporale negative este importantă, în egală măsură, pentru prevenirea tulburărilor alimentare și pentru ținerea acestora sub control.

Așadar, o imagine corporală negativă este periculoasă. Nu doar pentru că ești nefericit din cauza înfățișării tale, dar și pentru că îți este afectată calitatea vieții. Dar există și o veste bună: o imagine corporală problematică, nesatisfăcătoare,

poate fi schimbată. Informația rezultată din studiul nostru – conform căruia 54% din participanți se bucură de o imagine corporală favorabilă, acceptată – arată că este posibil să ai o imagine corporală proprie pozitivă (Williams, Cash și Santos, 2004).

Consilier de imagine corporală te va învăța cum să îți transformi relația cu propriul corp, plecând de la o luptă interioară și ajungând la o experiență de acceptare și mulțumire față de aceasta. Înainte de a intra în detaliile acestui program, doresc să îți spun cum l-am creat și cum îți poate fi de ajutor.

O ABORDARE ȘTIINȚIFICĂ PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA PROPRIEI IMAGINI CORPORALE

Acest program de schimbare a propriei imagini corporale nu mi-a apărut în vis și nici odată cu imaginea unui curcubeu într-o zi ploioasă. Timp de 35 de ani mi-am dedicat cariera, ca psiholog clinician și cercetător, studiului psihologiei aspectului fizic. Înțeleg mecanismul prin care aspectul fizic afectează viețile oamenilor și, în special, modul în care propria imagine corporală evoluează și ne influențează calitatea vieții. Avându-și originile în psihologia științifică, acest manual reflectă o abordare activă, cognitiv-comportamentală a schimbărilor legate de propria imagine corporală, pe care am început să o dezvolt în anii '80. Această abordare implică cunoștințe din știința psihologiei, pentru a-i ajuta pe oameni să-și schimbe modul de gândire, felul în care acționează și simt pentru a avea o viață mai fericită, mai împlinită.

Împreună cu studenții mei doctoranzi am realizat multe studii științifice pentru a ne asigura că programul funcționează cu adevărat în formate variate, inclusiv într-unul de *autodezvoltare*.

Am continuat să perfecționez programul și am publicat manuale (Cash și Butters, 1986), casete (Cash, 1991) și cărți de autodezvoltare (Cash, 1995; 1997) pentru a descrie în detaliu programul și pentru a facilita utilizarea acestuia de către terapeuți și de către public. Această ediție revizuită a volumului *Consilier de imagine corporală* vine cu îmbunătățiri pentru a-l face cât se poate de eficient.

În ultimii 20 de ani, eficacitatea acestei abordări de îmbunătățire a propriei imagini corporale a fost testată prin studii clinice în diferite universități și clinici din întreaga lume. Verificarea academică a cercetării științifice validează faptul că terapia cognitiv-comportamentală a propriei imagini corporale poate produce îmbunătățirea semnificativă a modului în care oamenii își percep înfățișarea (vezi Hrabosky și Cash, 2007; Jarry și Berardi, 2004; Jarry și Ip, 2005). În plus, aceste îmbunătățiri cresc respectul de sine, ajută la instalarea confortului și a satisfacției în relațiile interpersonale și sexuale și reduc riscul de a dezvolta tulburări alimentare. De asemenea, cercetătorii au descoperit că programul cognitiv-comportamental are rezultate mai bune decât psihoterapia tradițională.

ACORDĂ-ȚI AJUTOR ACOLO UNDE ESTE NECESAR

Această ediție a lucrării *Consilier de imagine corporală* prezintă cea mai nouă versiune a programului. Sistemul a fost actualizat, reorganizat și prezentat într-o manieră mai modernă și mai accesibilă decât în prima ediție. Aceasta include informații științifice noi despre imaginea corporală și despre abordările cognitiv-comportamentale contemporane în vederea obținerii unei schimbări. Se adresează oamenilor nemulțumiți de felul în care arată și care vor să schimbe ceva. Această carte se adresează

femeilor și bărbaților, adolescenților și adulților. Se adresează celor cu o înfățișare obișnuită și celor care arată „diferit” – supraponderali sau slabi, înalți sau scunzi, cu anumite defecte sau „de nota 10”.

Așadar, această carte se adresează oricărei persoane care are o imagine corporală proprie negativă. Așa să fie? De fapt, nu. Uneori, o imagine corporală negativă este parte a unei probleme mai complexe. Următoarele probleme de sănătate mentală necesită mai mult decât un ajutor de sine în privința imaginii corporale: anorexia, bulimia, tulburarea de tip *binge eating* (poftă necontrolată de mâncare), tulburarea dismorfică. Pentru a mă asigura că *Consilier de imagine corporală* este cartea potrivită pentru tine, voi descrie în continuare fiecare dintre aceste patru tulburări psihice.

Tulburări alimentare

Ai sau crezi că ai o tulburare alimentară provocată, parțial, de lupta pe care o dai în jurul propriei imagini corporale? Este nevoie de ajutorul unui specialist pentru a depăși următoarele tulburări alimentare:

Anorexia nervosa este o tulburare care se manifestă prin autoînfoțetare în scopul de a slăbi. Afectează circa 1% din adolescente și tinere. Teama lor de a lua în greutate și faptul că se consideră grase, chiar și atunci când sunt doar piele și os și bolnave fizic, este de o intensitate copleșitoare. Ținerea sub control a greutateii și a aspectului lor fizic pare a fi singura metodă de a-și ține viața sub control. Totul începe cu refuzul de a mânca și se transformă pe parcurs în incapacitatea de a mânca. Din nefericire, între 10 și 15% din cei cu anorexie mor din această cauză, astfel că anorexia este cea mai letală tulburare mentală (Asociația Americană de Psihiatrie, 2000).

Bulimia nervoasă este o tulburare alimentară mai răspândită, fiind întâlnită la circa 3% din tinere (Asociația Americană de Psihiatrie, 2000). Această tulburare atrage după sine pofta necontrolată de mâncare (*binge eating*); aceasta însemnând consumul rapid al unor cantități mari de mâncare, într-o perioadă foarte scurtă de timp. Ținute de obicei secrete, aceste episoade par scăpate de sub control. După acestea urmează eliminarea, o tentativă de a nega episodul și de a reduce teama și probabilitatea de a lua în greutate. Episodul de eliminare poate include vomă provocată, dar și o utilizare în exces a laxativelor, diureticelor, a posturilor alimentare sau a exercițiilor fizice. Persoanele afectate de bulimie nu numai că își urăsc corpul și greutatea acestuia, dar problema lor cu alimentația le ține captive într-un cerc vicios nesănătos. Ura pe care o resimt față de propriul corp, sentimentul de vinovăție, depresia și dezgustul față de sine le scad calitatea vieții și capacitatea de a ține sub control propriul comportament alimentar.

Cea de a treia tulburare alimentară, pofta necontrolată de mâncare, își produce efectele fără efortul de eliminare sau de compensare pentru consumul excesiv de alimente. Aceasta este *tulburarea poftei necontrolate de mâncare sau „binge eating“*, denumită uneori și mâncat compulsiv. În mod logic, această tulburare provoacă adesea sentimentul de pierdere a controlului, luarea în greutate și o imagine corporală proprie negativă. Cei care suferă de această tulburare reprezintă 3% din populație, 8% din femeile și bărbații care suferă de obezitate, și un procent și mai mare de persoane care apelează la tratamente specializate pentru slăbit (Grilo, 2002).

Pentru a trăi o viață lungă și sănătoasă, persoanele cu tulburări alimentare trebuie să reușească să recapete controlul asupra consumului de alimente în exces. Dar trebuie, de asemenea, să învețe să gândească și să simtă diferit în legătură cu înfățișarea lor, astfel încât sentimentele referitoare la greutate și siluetă să