Da Incongruência à Autoaceitação: Abordagem Centrada na Pessoa na Psicologia da Aparência

Maria João Andorinha[1]

Afiliação[1]: Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa

Agradecimentos: Um especial agradecimento ao docente José Carlos da Silva Mendes que contribuiu para a minha formação académica na área da Psicologia da Aparência e pelas oportunidades que me foram dadas no âmbito da investigação científica.

Introdução

A imagem corporal é um conceito que integra perceções, pensamentos, emoções relacionadas com o corpo e a aparência física.

A literatura tem demonstrado que a insatisfação corporal se associa a experiências de vergonha, autocrítica, comparação social e sofrimento psicológico, constituindo um fator de vulnerabilidade para diversas dificuldades emocionais.

Objetivos

Abordar diferentes conceitos associados à ACP

Compreender os contributos da ACP para compreender o sofrimento psicológico relacionados com a aparência e o papel da autocompaixão

Propôr investigação futura em Portugal para contribuir em contextos interventivos

Realizou-se uma revisão narrativa da literatura
centrada nos conceitos fundamentais da ACP

Desenvolvimento

A Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) oferece um enquadramento teórico para compreender esta problemática, considerando o papel do autoconceito e das condições de valor na relação que a pessoa estabelece consigo própria.

Internalização de padrões socioculturais da aparência e o cumprimento de padrões estéticos

- Discrepância entre self real e self ideal;
- Incongruência
- Insatisfação corporal;
- Construção de condições de valores prejudiciais ao bem-estar psicológico

Papel da autocompaixão na satisfação corporal

A autocompaixão surge associada a maior aceitação corporal, maior bem-estar psicológico e a menor vergonha



Conclusão

A Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) constitui um modelo pertinente que liga o sofrimento à aparência, enfatizando o impacto da incongruência e das condições de valor na relação com o corpo, pelo qual a integração entre a ACP e a autocompaixão oferece um enquadramento promissor para compreender e intervir no sofrimento associado à aparência em Portugal

Palavras-chave

Abordagem Centrada na Pessoa, Imagem Corporal, Autocompaixão, Autoaceitação, Incongruência

Referências bibliográficas

Bulik, C. M., Sullivan, P. F., Tozzi, F., Furberg, H., Lichtenstein, P., & Pedersen, N. L. (2006). Prevalence, heritability, and prospective risk factors for anorexia nervosa. Archives of General Psychiatry, 63(3), 305–312. https://doi.org/10.1001/archpsyc.63.3.305

Burychka, D., Miragall, M., & Baños, R. M. (2021). Towards a comprehensive understanding of body image: Integrating positive body image, embodiment and self-compassion. Psychologica Belgica, 61(1), 248–261. https://doi.org/10.5334/pb.1057

Carter, A., Gilbert, P., & Kirby, J. N. (2021). A systematic review of compassion-based interventions for individuals struggling with body weight shame. Psychology & Health, 38(1), 1–31. https://doi.org/10.1080/08870446.2021.1955118

Cash, T. F. (2002). The situational inventory of body-image dysphoria: Psychometric evidence and development of a short form. International Journal of Eating Disorders, 32(3), 362–366. https://doi.org/10.1002/eat.10100

Chouliara, Z. (2021). "Mirror, mirror on the wall …": A person-centred approach to appearance distress. British Journal of Guidance & Counselling, 51(2), 1–15. https://doi.org/10.1080/03069885.2020.1853041

Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2013). Self-compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders. Eating Behaviors, 14(2), 207–210. https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.01.005