

MIRROR: il percorso EMDR per imparare ad amarsi e allenare l'autostima

Dalla collaborazione tra la psicologa Federica Gallo e la stylist Paola Farina nasce il primo percorso per migliorare l'autostima attraverso la moda.

MILANO, ITALIA, February 16, 2023 /EINPresswire.com/ -- Si stima che nel mondo circa il 2% della popolazione soffra di dismorfofobia, ma la percentuale sarebbe ampiamente sottostimata. Il Disturbo di Dismorfismo Corporeo (BDD) rientra nella categoria dei disturbi ossessivo compulsivi e si traduce nell'eccessiva preoccupazione per difetti fisici spesso

immaginarci o comunque di entità inferiore a quanto percepito e ritenuto dal soggetto. L'attenzione può rivolgersi verso qualsiasi parte del corpo, spiega [Federica Gallo](#), psicoterapeuta, il disturbo si manifesta generalmente durante l'adolescenza e può colpire entrambi i sessi.

“

In un'epoca dominata dall'immagine stereotipata proposta dai social, definire sé stessi come persone uniche e irripetibili è complicato.”

Paola Farina

Purtroppo l'approccio al disturbo è spesso tardivo, sia per la vergogna provata dai pazienti nel parlarne, sia perché la diagnosi non è semplice dal momento che si tende a sottovalutare i sintomi, spesso letti come semplici “fissazioni” con cui convivere o, al massimo, cui far fronte ricorrendo alla medicina estetica/chirurgia plastica.

Infatti, molti pazienti, continua Federica Gallo, arrivano in studio a disturbo già conclamato e la maggior parte è convinta che, correggendo il difetto fisico, potrà finalmente

vivere serena. In molti casi, si tratta però di attese irrealistiche e i pazienti rimangono il più delle volte insoddisfatti del risultato ottenuto dal momento che l'immagine a cui si ambisce non corrisponde alla propria immagine riflessa allo specchio.



Paola Farina - founder of Paola Farina Styling

Possiamo affermare, sottolinea Federica Gallo, che la genesi del Disturbo da Dismorfismo Corporeo è legata all'identità ed è costruita in relazione al corpo. Il valore estetico che attribuiamo alle singole parti e al tutto, definisce la nostra immagine che diventa parte fondante della nostra autostima e del valore che ci attribuiamo in quanto esseri umani. È implicito che una minaccia alla nostra immagine personale comporti anche un danneggiamento della nostra autovalutazione come individui di valore. La percezione di essere diversi, di avere qualcosa che non va, ci mette in qualche modo "fuori dal gruppo", ecco allora che un senso di angoscia e paura ci pervade. La nostra autostima, ovvero l'insieme dei giudizi valutativi che l'individuo dà di se stesso, ne esce ammaccata.

Infatti l'autostima di una persona non scaturisce esclusivamente da fattori interiori individuali, ma hanno una certa influenza anche i confronti che l'individuo fa con l'ambiente in cui vive. A costituire il processo di formazione dell'autostima vi sono due componenti: il sé reale e il sé ideale. Detto in termini semplici, il sé reale corrisponde a ciò che noi realmente siamo. Il sé ideale corrisponde a come l'individuo vorrebbe essere. Maggiore sarà la discrepanza tra ciò che si è e ciò che si vorrebbe essere, minore sarà la stima di noi stessi. Ecco allora che lavorare sul sé ideale può rappresentare uno stimolo alla crescita.

MIRROR: UN PERCORSO PER IMPARARE AD AMARSI

L'autostima si costruisce nel tempo. Questo significa che sono le esperienze che viviamo all'interno dei sistemi a cui apparteniamo (familiare, amicale, lavorativo ecc.), a determinare il modo in cui entriamo in relazione con noi stessi e con gli altri. Quelle esperienze, infatti, influiscono positivamente o negativamente sulla percezione ed il valore di sé. È stato dimostrato che le persone che presentano una bassa autostima hanno vissuto esperienze traumatiche che hanno, con il passar del tempo, consolidato determinate convinzioni negative di sé e contribuito a un indebolimento della propria autostima.

In psicoterapia, uno dei metodi più efficaci per allenare l'autostima è l'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing): si tratta di una metodologia basata sui movimenti oculari o diverse forme di stimolazione alternata destro/sinistra finalizzata all'elaborazione di esperienze traumatiche o emotivamente stressanti che influenzano negativamente la nostra vita. L'obiettivo finale è lasciare che il passato resti nel passato, senza che influenzi il presente.



Federica Gallo

Il corto "Reflect" della Disney ha sollevato un velo su una sofferenza che coinvolge milioni di persone in tutto il mondo, spiega la personal stylist [Paola Farina](#). Da diverso tempo volevo sviluppare un percorso che affrontasse a tutto tondo il tema dell'immagine personale, ma i tempi non erano maturi. Imparare a conoscersi e a usare la moda a nostro vantaggio è un booster per la nostra autostima. Vederci belli, dinamici e sicuri ci permette di esprimere le nostre potenzialità, ci aiuta a raggiungere anche quei traguardi che sembrano fuori dalla nostra portata.

Il percorso MIRROR (il cui nome fa riferimento ad un nuovo modo di specchiarsi, con un particolare focus sul proprio mondo interiore) ha come scopo quello di allineare il più possibile il sé reale e il sé ideale, attraverso un approccio clinico e pratico. Sono infatti previsti diversi incontri per identificare il proprio stile personale e valutare il bisogno di migliorare la propria immagine.

Dalla nostra esperienza, sottolinea Federica Gallo, abbiamo potuto constatare che sono molti i casi in cui l'attenzione alla propria immagine ed una bassa autostima camminano di pari passo e si influenzano a vicenda. Con Federica Gallo, continua Paola Farina, vogliamo aiutare le persone non solo a riconoscere e ad accettare in modo realistico i propri pregi e i difetti, ma anche a impegnarsi per migliorare le proprie debolezze. In un'epoca dominata dall'immagine stereotipata proposta dei social, definire sé stessi come persone uniche e irripetibili è complicato. Le aspettative e le pressioni dell'ambiente ci spingono a rinunciare a chi siamo veramente in funzione di ciò che il contesto vorrebbe che fossimo.

Il percorso MIRROR è studiato per rispondere alle esigenze degli adulti, ma anche degli adolescenti. Imparare ad amarci e comprenderci fino in fondo è il primo passo per imparare ad accettare non solo se stessi, ma anche gli altri. La speranza è di poterlo portare anche nelle scuole, come strumento di consapevolezza e valorizzazione personale e di contrasto al body-shaming.

PRESS DAY VIRTUALE

Per approfondire sono in programma due incontri virtuali: 9 e 16 Febbraio h 18.30. E' possibile iscriversi inviando una mail a press@paolafarinastyling.com indicando nome, cognome e giorno scelto.

Anna Moioli
Paola Farina Styling
[email us here](#)

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/617184070>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire,

Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2023 Newsmatics Inc. All Right Reserved.