Elena Lazzeri
Beatrice Aisa

Quaderno di esercizi per migliorare

LA PROPRIA IMMAGINE CORPOREA



Erickson

Il rapporto con il proprio corpo può diventare una fonte quotidiana di disagio, vergogna, confronto e insoddisfazione. Ma è possibile imparare a guardarsi in modo diverso.

Questo quaderno di esercizi accompagna adolescenti e adulti in un percorso pratico per comprendere meglio la propria immagine corporea e costruire, passo dopo passo, una relazione più sana, libera e gentile con se stessi. Attraverso strumenti ispirati alla terapia cognitivo-comportamentale, esercizi guidati, tecniche di consapevolezza, riflessioni e attività concrete, il libro aiuta a riconoscere i pensieri critici, gestire le emozioni difficili, affrontare evitamenti e paure, sviluppare autostima, accettazione e cura di sé.

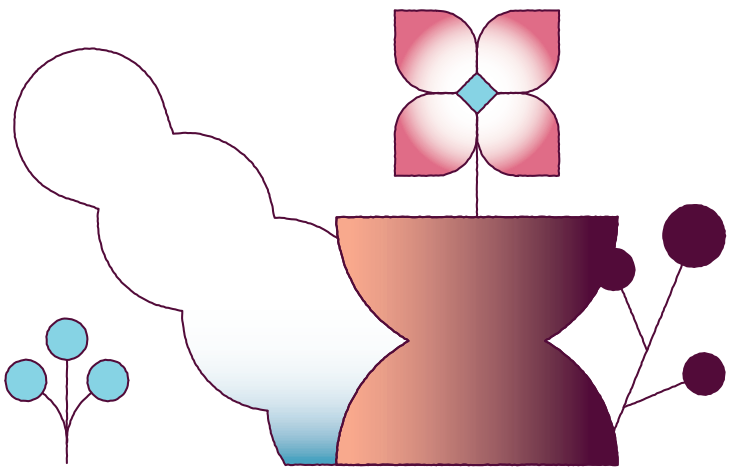
> **“Un percorso strutturato per comprendere i fattori che influenzano l’immagine corporea.**

Un percorso accessibile e operativo, utile anche a genitori e professionisti, per smettere di farsi la guerra davanti allo specchio e iniziare ad abitare il proprio corpo con più rispetto, consapevolezza e fiducia.

Quaderni di esercizi per l’auto-aiuto

Una serie di quaderni operativi per affrontare i propri disturbi psicologici attraverso esercizi specifici e strutturati che consentono di mettere in pratica in autonomia le strategie e le tecniche usate nella terapia cognitivo-comportamentale. I Quaderni possono essere utilizzati da coloro che non vogliono o non possono affrontare un percorso terapeutico, ma anche dai clinici per far esercitare i propri pazienti.

€ 18,50
9 788859 046813
www.erickson.it



Indice

Presentazione (*a cura di G. Melli*) 7

Introduzione 9

PRIMA SEZIONE - Definire l'immagine corporea

Capitolo 1 - Cos'è l'immagine corporea? 14
Capitolo 2 - Cosa influenza l'immagine corporea? 18
Capitolo 3 - Cosa succede se abbiamo un'immagine corporea negativa? 26

SECONDA SEZIONE - Esercizi per imparare ad amare il proprio corpo

Step 1 - Mettere in discussione gli standard irrealistici legati al corpo 32
Step 2 - Affrontare le critiche che rivolgiamo al nostro corpo 43
Step 3 - Gestire pensieri ed emozioni 58
Step 4 - Affrontare le paure legate all'immagine corporea 70
Step 5 - Imparare a esprimere se stessi 81
Step 6 - Sviluppare accettazione e gratitudine 100
Step 7 - Creare un piano per prendersi cura di sé 109

Conclusioni 128

Bibliografia 129

Presentazione

Sempre più persone leggono libri di auto-aiuto per tentare di affrontare i propri problemi psicologici senza ricorrere a cure professionali. Il panorama letterario italiano è ormai estremamente ricco ed Erickson è uno degli editori di punta a riguardo, vantando un catalogo che copre la quasi totalità degli argomenti relativi alla salute mentale. Quello di cui molti sentono però l'esigenza è di quaderni operativi tramite i quali potersi esercitare, mettendo in pratica le strategie e le tecniche funzionali al cambiamento, che il più delle volte vengono soltanto citate nei suddetti testi. Non vi è infatti percorso di cura che non richieda un impegno attivo e costante da parte della persona stessa, che necessita di essere guidato e strutturato. Nasce così la serie di *Quaderni di esercizi* che Erickson ha pensato di proporre per passare dalla teoria alla pratica, per offrire uno strumento concreto che consenta ai lettori di essere artefici dei propri miglioramenti, attraverso una serie di esercizi specifici mirati a modificare i principali fattori di mantenimento dei disturbi psichici che li affliggono. Un modo nuovo e diverso di pensare a un libro di auto-aiuto, in cui la parola d'ordine è interattività. Quell'interattività che non potrà mai sostituirsi alla relazione con un terapeuta in carne e ossa, ma che può quantomeno ricalcare il lavoro a casa che chiunque affronti una psicoterapia è comunque chiamato a fare per ottenere gli obiettivi desiderati. Questa serie di volumi può infatti essere utilizzata dai diretti interessati, che non vogliano o non possano affrontare un percorso terapeutico con un professionista, ma si propone anche come efficace sussidio di lavoro per i clinici che necessitino di materiali per far esercitare i propri pazienti tra una sessione e l'altra.

Gabriele Melli
Presidente dell'Istituto di Psicologia e Psicoterapia
Comportamentale e Cognitiva (IPSICO) di Firenze

Introduzione

Il modo in cui viviamo il nostro corpo non dipende solo dalle caratteristiche fisiche, ma soprattutto da come lo percepiamo, interpretiamo e valutiamo. L'immagine corporea non è qualcosa di fisso o oggettivo: è un'esperienza complessa che si costruisce nel tempo, attraverso pensieri, emozioni, comportamenti, relazioni e influenze culturali.

Occuparsi di immagine corporea significa andare oltre l'aspetto esteriore. Significa capire come funziona il nostro rapporto con il corpo: quanto sia rigido o flessibile, critico o accogliente, e quanto influisca sul benessere personale. Il modo in cui ci vediamo e ci sentiamo nel nostro corpo ha infatti un impatto diretto sull'autostima, sulle relazioni e sulle scelte quotidiane.

Il rapporto con il corpo non riguarda solo una fase della vita, ma accompagna tutto il nostro percorso. Si costruisce fin da giovani e continua a trasformarsi nel tempo, anche in relazione ai cambiamenti che attraversiamo. Alcuni momenti possono essere particolarmente delicati, come la pubertà, i cambiamenti legati all'identità e alla sessualità, le variazioni di peso, la gravidanza, l'invecchiamento o la malattia. In queste fasi, l'immagine corporea può diventare più fragile o richiedere una profonda riorganizzazione.

Per questo, il quaderno si rivolge a un pubblico ampio: adolescenti e adulti, donne e uomini, accomunati dal desiderio di comprendere e migliorare il proprio rapporto con il corpo.

Anche se le difficoltà possono manifestarsi in modi diversi, esistono meccanismi psicologici comuni che tendono a mantenere l'insoddisfazione corporea nel tempo. Lavorare su questi aspetti significa imparare a riconoscerli e modificarli, sviluppando modalità più flessibili e funzionali di pensare, sentire e agire.

Si tratta di un percorso che richiede impegno e costanza. A volte può essere faticoso, ma può anche portare a cambiamenti significativi: un rapporto con se stessi meno giudicante, una maggiore autostima e una sensazione più stabile di benessere.

Il percorso proposto in questo libro si basa principalmente su un approccio cognitivo-comportamentale (CBT). In questa prospettiva, il disagio non dipende tanto dal corpo in sé, quanto dal modo in cui viene vissuto e gestito attraverso pensieri, emozioni e comportamenti. Per questo motivo, il lavoro si concentra su questi aspetti con l'obiettivo di interrompere i meccanismi che mantengono la difficoltà nel tempo.

Accanto a questo approccio, troverai anche spunti più recenti della ricerca psicologica, come l'attenzione a ciò che il corpo permette di fare, e non solo a come appare, e lo sviluppo di un atteggiamento più gentile e comprensivo verso se stessi.

L'obiettivo non è trovare soluzioni rapide o definitive, ma iniziare a costruire, passo dopo passo, un modo diverso di relazionarsi al proprio corpo: più sostenibile, flessibile e coerente con i propri bisogni e valori.

Nel titolo di questo quaderno, l'espressione «migliorare la propria immagine corporea» non va ovviamente intesa come un invito a modificare il proprio corpo o a renderlo più aderente a determinati modelli estetici. Per immagine corporea intendiamo piuttosto l'insieme delle percezioni, dei pensieri, delle emozioni e degli atteggiamenti che ciascuno sviluppa nei confronti del proprio corpo e del proprio aspetto. Migliorarla significa quindi lavorare sul modo in cui ci vediamo e ci valutiamo, imparando a riconoscere pensieri e giudizi troppo critici, a ridimensionare il peso attribuito all'aspetto fisico e a costruire nel tempo un rapporto con il proprio corpo più consapevole, rispettoso, equilibrato e libero da aspettative irrealistiche.

STRUTTURA DELL'OPERA E MODALITÀ DI UTILIZZO

Questo quaderno è composto da due sezioni.

La prima parte ti aiuterà a comprendere meglio che cos'è l'immagine corporea, quali fattori la influenzano e quali conseguenze può avere quando diventa fonte di disagio.

La seconda parte propone un percorso pratico articolato in 7 step, ciascuno dedicato a un aspetto specifico:

- mettere in discussione gli standard irrealistici legati al corpo
- affrontare le critiche che rivolgiamo al nostro corpo
- gestire pensieri ed emozioni
- affrontare le paure legate all'immagine corporea
- imparare a esprimere se stessi
- sviluppare accettazione e gratitudine
- creare un piano per prendersi cura di sé.

Ogni step ha un obiettivo chiaro e combina brevi spiegazioni con esercizi pratici, pensati per aiutarti a sviluppare maggiore consapevolezza e favorire un cambiamento concreto.

Può essere utile leggere inizialmente tutto il quaderno, per avere una visione generale del percorso. Successivamente, ti consigliamo di seguire l'ordine degli step, perché la loro sequenza è pensata per costruire gradualmente basi solide. Allo stesso tempo, ti suggeriamo di dedicare più tempo agli aspetti che senti più rilevanti per te.

Il cambiamento richiede tempo, allenamento e disponibilità a mettersi in gioco. Questo quaderno non sostituisce un percorso terapeutico, ma può rappresentare un supporto concreto per iniziare a comprendere e trasformare il proprio rapporto con il corpo.

Lavorare sull'immagine corporea non significa eliminare del tutto i pensieri critici o arrivare ad accettarsi sempre e comunque: significa imparare a dare meno peso al giudizio e più spazio a ciò che conta davvero, aumentando la possibilità di fare scelte più libere e coerenti con i propri valori.

La bilancia è solo un numero

Ridimensionare il rapporto con la bilancia può aiutarti ad acquisire un senso di sé più sano basato su chi sei davvero!
Il primo passo per riuscirci è riconoscere quanto il numero influenza i tuoi sentimenti. Per aiutarti a iniziare, rispondi alle seguenti domande.

- Come ti senti quando il numero sulla bilancia corrisponde a quello che desideri?

- Come ti senti se il numero sulla bilancia non è come vorresti?

- Cosa ti dici quando il numero sulla bilancia è quello che vuoi?

- Cosa ti dici se il numero sulla bilancia non è quello che vuoi?

(continua)

Ora, usando le tue risposte come guida, scrivi una lettera di «rottura» alla tua bilancia. Scrivila come se stessi concludendo una relazione seria a lungo termine, perché, in sostanza, è esattamente quello che stai facendo. Quando hai finito, leggi la tua lettera più e più volte.

RICORDA! Non sei un numero.

Cara Bilancia,

Ora che hai «rotto» con la tua bilancia, liberatene! Puoi donarla, buttarla via, oppure riporla in un luogo difficilmente raggiungibile. Stai facendo la cosa giusta!

Affrontare le critiche

Ricevere delle critiche può non essere facile, tuttavia alcune di queste ci permettono di prendere coscienza dei nostri limiti e di migliorare. Quindi è fondamentale riconoscere la differenza tra le critiche costruttive e quelle invece manipolative.
I passi per affrontare le critiche sono:

1. *distinguere le critiche costruttive da quelle manipolative in modo da accogliere solo quelle costruttive;*
2. *scegliere la strategia difensiva da attuare in caso di critiche manipolative.*

Leggi le principali differenze tra le critiche costruttive e manipolative.

Critiche costruttive	Critiche manipolative
• Per quanto possano suscitare imbarazzo, ansia o un senso di incompetenza, sono fatte col solo intento di aiutare l'altro a migliorarsi, mirano al suo benessere. • Sono rivolte a un singolo comportamento o aspetto. • Sono ben contestualizzate. • Sono basate su fatti tangibili e osservabili.	• Hanno come unico scopo quello di creare ansia, senso di colpa, inadeguatezza, imbarazzo, vergogna nella persona che ha commesso l'errore. Possono generare idee negative e distorte su se stessi. • Sono rivolte alla persona in generale, non a un suo comportamento. • Tendono alla generalizzazione. • Sono spesso basate su deduzioni e non su fatti concreti.

Leggi la lista di critiche e prova a riconoscere quelle costruttive da quelle manipolative.

1. «Sono d'accordo sulla prima parte del tuo discorso, ma non condivido la seconda»	☐ Costruttiva ☐ Manipolativa
2. «Sei troppo sensibile, non ti si può mai dire niente!»	☐ Costruttiva ☐ Manipolativa

(continua)

Accettare i complimenti

Accettare un complimento può essere difficile: puoi pensare di non meritarlo o di non voler dare l'impressione di vantarti. Quello che non consideri è che la persona che ti fa un complimento potrebbe sentirsi sminuita, non considerata o comunque rimanerci male di fronte a un tuo rifiuto.
Facciamo degli esempi.

Claudia: «Alessia, ma che bella la tua borsa!».
Alessia: «L'ho presa al mercato, non è di marca, l'ho pure pagata pochissimo!».
Claudia potrebbe offendersi poiché Alessia ha appena detto che la borsa per cui si è complimentata, in realtà, è una borsa di poco valore.

Alessandro: «Che bel taglio ti sei fatto!».
Cosimo: «In realtà i miei capelli sono un disastro e non stanno mai bene!».
Cosimo, implicitamente, ha comunicato all'amico che i suoi gusti (in questo caso il taglio dei capelli) sono discutibili. È come se avesse detto: «Hai dei gusti terribili!». Anche in questo caso, Alessandro potrebbe sentirsi squalificato, offeso e invalidato. In questo modo, Cosimo finisce involontariamente per svalutare il punto di vista dell'amico.

- Pensa all'ultima occasione in cui ti è stato rivolto un complimento che hai sminuito o rifiutato. Cosa ti hanno detto?

- Come potrebbe essersi sentita, o che cosa potrebbe aver pensato, la persona il cui complimento hai rifiutato?

(continua)