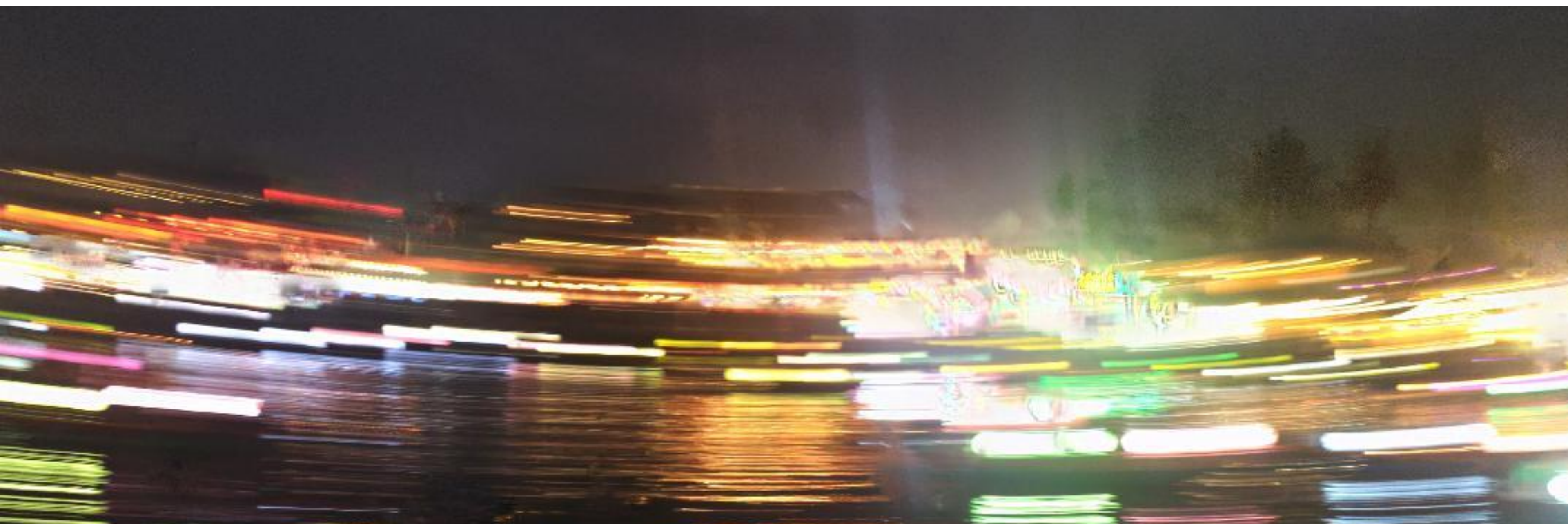






*“Specchio, specchio -o **servo**- delle
mie brame, chi è la più bella del
reame?”*

La parola italiana "servo" deriva dal latino *servus* ("schiavo", "assoggettato").

L'origine etimologica più accreditata la collega al verbo latino *servāre* ("conservare", "custodire"), indicando originariamente i prigionieri di guerra che venivano risparmiati e "conservati" in vita, piuttosto che uccisi.



*Schiavo e custode;
Nemico e amico;
Sconforto e conforto;
Destra e sinistra;
Oggetto e soggetto;
Binario e non binario;
Sconosciuto e conosciuto;
Imperfezione e desiderio;
Interno ed esterno.*

*Schiavo e custode;
Nemico e amico;
Sconforto e conforto;
Destra e sinistra;
Oggetto e soggetto;
Binario e non binario;
Sconosciuto e conosciuto;
Imperfezione e desiderio;
Interno ed esterno.*

Dopo un'osservazione
prolungata allo specchio le
persone dichiarano un
aumento del distress e
dell'attenzione focalizzata.

Windheim,
2011

*Schiavo e custode;
Nemico e amico;
Sconforto e conforto;
Destra e sinistra;
Oggetto e soggetto;
Binario e non binario;
Sconosciuto e conosciuto;
Imperfezione e desiderio;
Interno ed esterno.*

Consapevolezza corporea

*Sentimento di possedere il
proprio corpo e tutte le parti
che lo compongono, è uno
degli aspetti più affascinanti
della coscienza di Sé
(Gallagher, 2000).*

Consapevolezza corporea

“Il sentimento di possedere il proprio corpo e tutte le parti che lo compongono, è uno degli aspetti più affascinanti della coscienza di Sé” (Gallagher, 2000).

01

Schema corporeo

Dove

02

Immagine corporea

Come

Schema corporeo

Esperienza tacita ed implicita che abbiamo del nostro corpo, costituita primariamente da abilità ed abitudini sensori-motorie (Gallagher & Zahavi, 2009);

Informazioni costanti riguardanti il nostro corpo, sia quando siamo fermi che in movimento (Kandel & Schwartz, 2013).



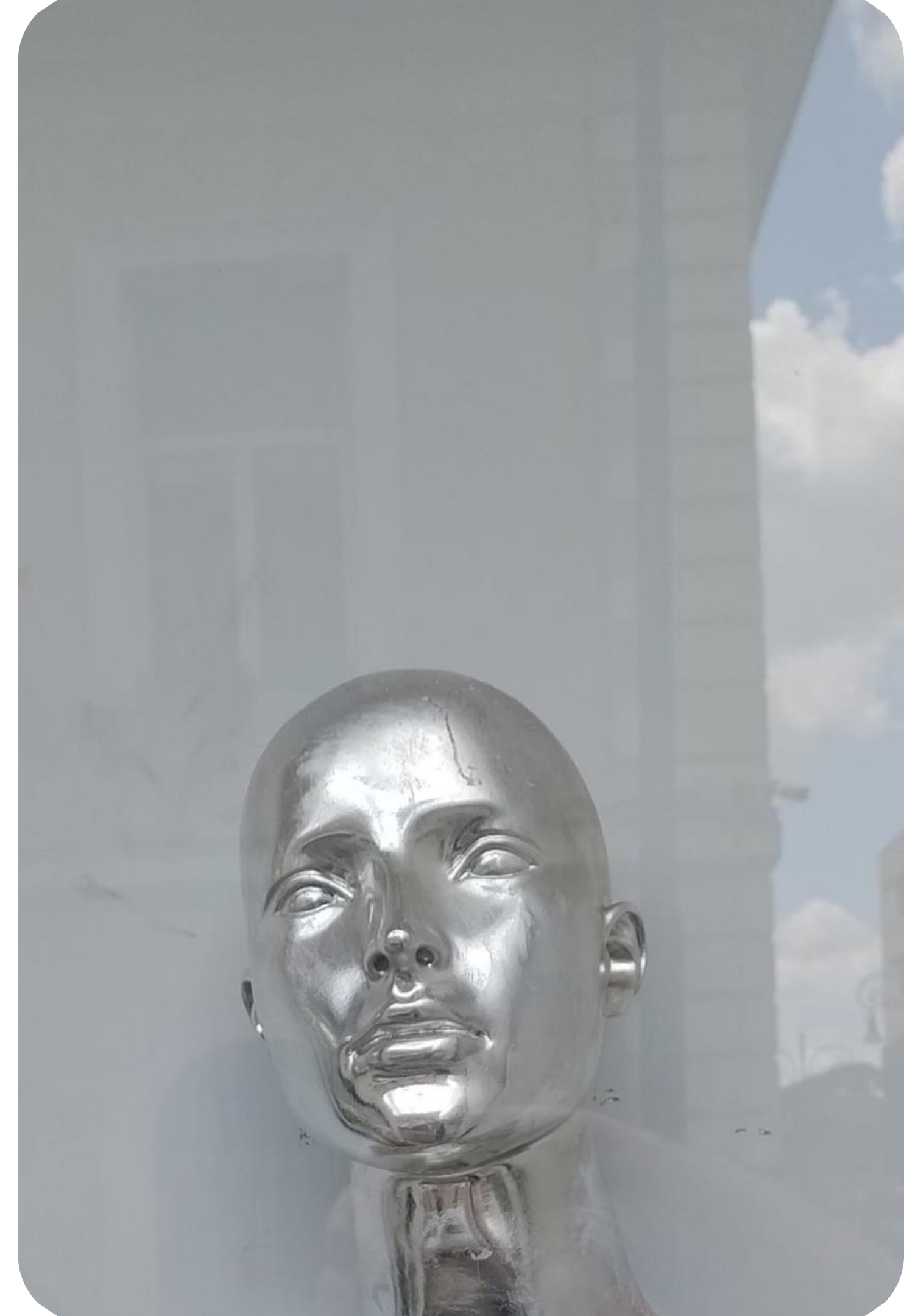
Immagine corporea

Insieme di esperienze esplicitamente consapevoli riguardanti il nostro corpo.

L'immagine nella mente della forma, dimensione, taglia del nostro corpo e i sentimenti che proviamo rispetto ad esse (Slade, 1988).

Corpo-oggetto, osservato dal di fuori, cioè l'esperienza di un corpo dalla prospettiva della terza persona (Drummond, 2007).

Informazioni visive e uditive.



'Allora te lo spiego. L'uomo più felice della terra riuscirebbe a usare lo Specchio delle Brame come un normale specchio, vale a dire che, guardandoci dentro, vedrebbe se stesso esattamente com'è. Cominci a capire?'

-Silente-



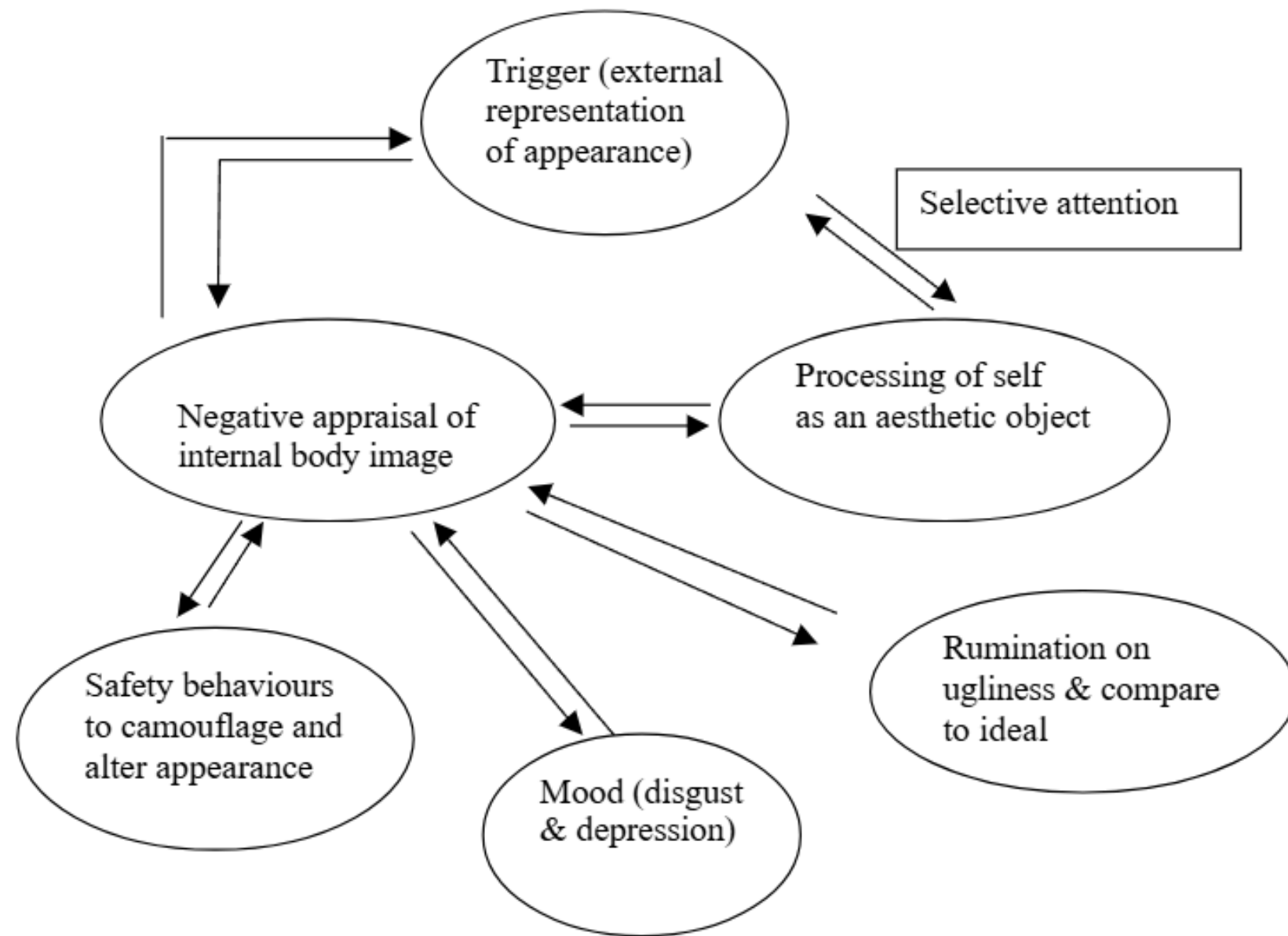


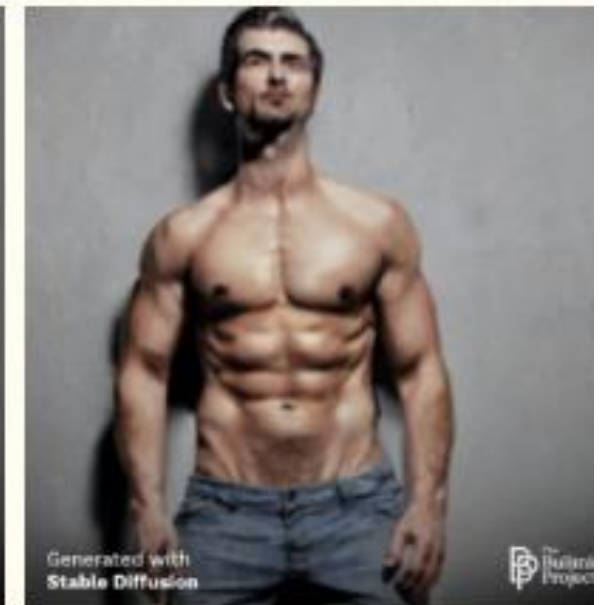
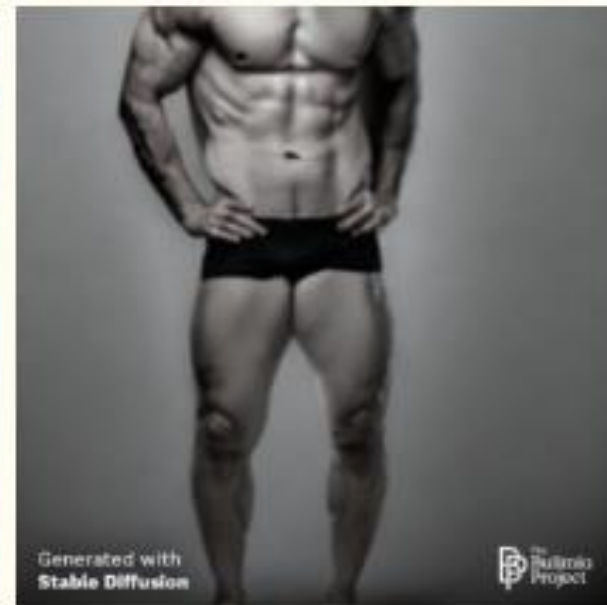
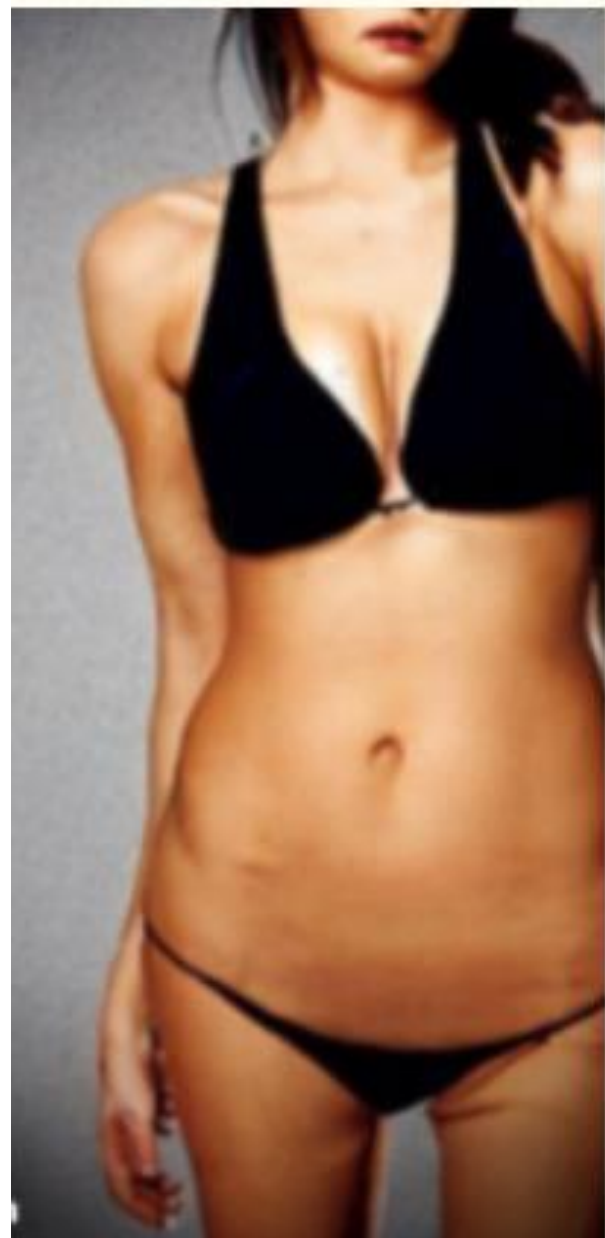
Fig. 1. A cognitive behavioural model of BDD.

Immagine esterna riflessa

Immagine di sè interna

Immagine di sè desiderata

Veale,
2004

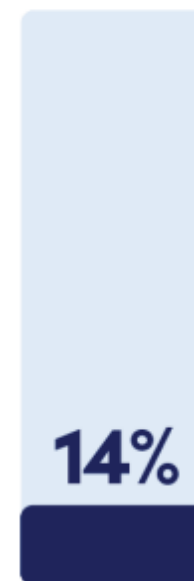


40% di immagini generate raffiguravano corpi non realistici, con caratteristiche sessualizzate e poco proporzionate

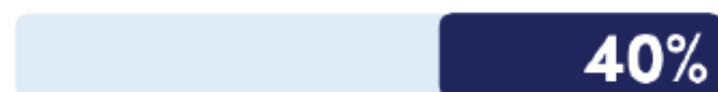
Oggi troppe donne ritengono che la bellezza sia molto apprezzata nella società e sia **più importante della vita stessa**.



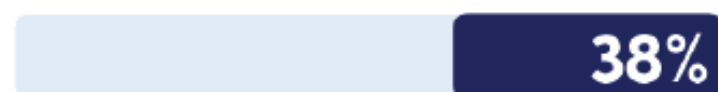
Più di 1 donna su 4 (27%) *media globale: 38%*
rinuncerebbe ad almeno un anno della propria vita per realizzare i propri ideali di bellezza.



14% delle donne *media globale: 21%*
rinuncerebbe a 5 anni della propria vita per raggiungere il proprio aspetto ideale.



CONFRONTA IL PROPRIO ASPETTO



SI AUTOCRITICA



AVVERTE LA PRESSIONE DI ESSERE ATTRAENTE



NON SI SENTE ABBASTANZA MUSCOLOSO

Focus sui ragazzi

Molti ragazzi paragonano il loro aspetto a quello degli altri (lo dichiara il 40%) o sono autocritici (lo dichiara il 38%). La maggior parte sente anche la pressione di essere attraente (lo dichiara il 60% dei ragazzi), dove una delle preoccupazioni principali è la sensazione di non essere abbastanza muscolosi (lo dichiara il 74%).

Trigger (external



Veale,
2004

Aumento dell'incertezza

I ragazzi stanno crescendo più consapevoli degli standard di bellezza restrittivi ritratti dai media e agiscono come alleati positivi per il futuro degli ideali di bellezza.

Quasi 2 ragazzi su 3 vorrebbero che le donne e le ragazze fossero giudicate per le loro azioni invece che per il loro aspetto all'interno di pubblicità, film, tv e social media.



2 ragazzi su 3 credono che le donne possano essere belle a qualsiasi età.



The Real State of Beauty: A Global Report

Immagine corporea come qualcosa da poter cambiare e sulla quale intervenire;

Influenzata prevalentemente dal gruppo dei pari nella fase adolescenziale (King et al., 2018);

Diventa spazio di manovra rispetto a nuove autonomie, alla ricerca di senso di sè, alla definizione dei propri limiti e confini.

Immagine corporea come qualcosa da poter cambiare e sulla quale intervenire;

Influenzata prevalentemente dal gruppo dei pari nella fase adolescenziale (King et al., 2018); **SCHEMA DI**

SE' Diventa spazio di manovra rispetto a nuove autonomie, alla ricerca di senso di sè, alla definizione dei propri limiti e confini.

I **neuroni specchio** sono una classe di neuroni che si attivano selettivamente sia quando compiamo un'azione, sia quando la osserviamo mentre viene compiuta da altri.

I neuroni dell'osservatore "rispecchiano" quello che avviene nella mente del soggetto osservato, come se fosse proprio l'osservatore a compiere l'azione stessa.



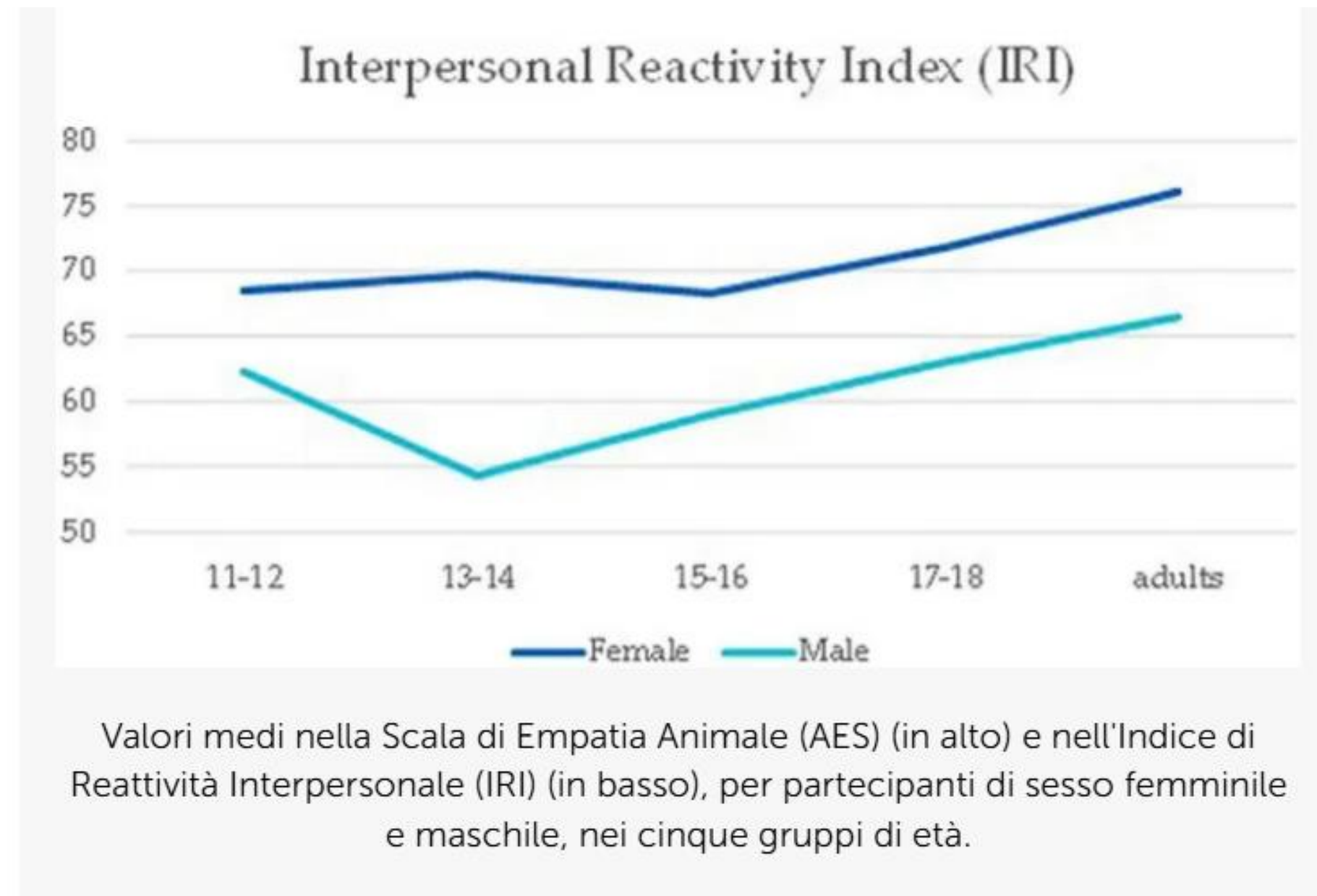
Sistema attivato nell'interpretare l'intenzione all'azione e le sensazioni associate, in un coinvolgimento maggiore rispetto alla pura analisi del movimento;

questo porta a postulare un forte coinvolgimento dell'immagine corporea nel processo, in una sorta di "incorporazione dell'altro in noi stessi" (Shimada, 2022).

Il corpo, quindi, non è più solo riflesso, ma diventa elemento di relazione con l'altro.

Per lungo tempo si è considerata l'esistenza di differenze cerebrali legate al genere, con una maggiore predisposizione da parte del femminile all'accudimento e all'emotività, rispetto al maschile, meno emotivo e più razionale (Christov-Moore et al., 2024).

Recenti evidenze portano a un allontanamento da tali idee, supportando l'adozione di un **approccio biopsicosociale** al loro studio.



Gaspar&Esteves,
2022



Le interazioni sociali tra genitori e neonati sono fondamentali per il successivo funzionamento psicologico del bambino. Entro i primi mesi, i neonati utilizzano espressioni comunicative pre-linguistiche durante gli incontri faccia a faccia.

Queste sono accompagnate da comportamenti genitoriali specifici e altamente organizzati, che rispondono e **rispecchiano** con segnali salienti (Murray et al., 2018).

Rispecchiamento come processo complementare, di crescita e di modulazione dell'altro.

Entrare in sintonia, fornendo risposte congruenti.



Se ognuno di noi diventa **specchio** dell'altro, allora esiste un certo grado di responsabilità rispetto a quanto riflesso.