Dott. Lino Busato - Psicoterapeuta

Immagine di Sè: quando la preoccupazione del proprio aspetto esteriore rende la vita un inferno

Molte ricerche evidenziano che una grande percentuale di persone non si piacciono fisicamente, questo riguarda in numero maggiore le donne, ma oggi sempre di più contraddistingue anche gli uomini. Le pressioni sociali alimentano continuamente un'idea di perfezione e bellezza, sicuramente ingannevoli, che possono alimentare il "non piacersi".
Ma solamente la spinta che la società compie su tutti noi, non spiega il patimento vissuto dalle persone che soffrono del disturbo di dismorfismo corporeo, meglio conosciuto come dismorfofobia.
Il termine dismorfofobia, apparentemente complicato, deriva dal greco dis-morphè (forma distorta) e phobos (timore) ed identifica la presenza di una forte difficoltà psicologica ed esistenziale sperimentata da una persona che si esplicita, principalmente, nei seguenti due aspetti:
1-elevata preoccupazione per un supposto difetto nell'aspetto fisico (ad es. l'altezza, la forma di qualche parte del viso come il naso o la bocca, la massa muscolare) e quando è presente una piccola anomalia (es. problemi alla pelle) l'importanza attribuita dalla persona è sproporzionata ed eccessiva.
2-la preoccupazione per il proprio aspetto fisico causa un disagio clinicamente significativo oppure provoca menomazione nel funzionamento sociale, lavorativo, scolastico (molti adolescenti, ma non solo, ne sono colpiti) o in altre aree importanti della vita.
Per chi soffre di questo problema la vita è un tormento, in quanto la sua mente è continuamente centrata sul proprio aspetto esteriore o meglio su alcune caratteristiche del proprio corpo che il soggetto non accetta. Lo stress emotivo che ne consegue porta ad un forte e pesante condizionamento nella vita della persona che, per evitare al massimo il disagio, attua un lento ma progressivo ritiro dal mondo per andare sempre più verso un isolamento sociale. La persona affronta con molta sofferenza gli obblighi quotidiani: andare al lavoro, a scuola e lo svolgere altre attività, ma senza la capacità di esprimersi nella vita e questa è la fonte del disagio in quanto vorrebbe intensamente rapportarsi con gli atri, per conoscere, condividere e costruire delle relazioni importanti.
Viceversa, nella mente de soggetto dismorfofobico, c'è un pensiero centrale devastante che lo assorbe togliendogli un sacco di energie, non permettendogli di avere la giusta freschezza mentale necessaria nei vari contesti del vivere.
E' vero, non è sempre semplice amarsi e piacersi totalmente, ma solo l'accettazione di come siamo può muovere il proprio coraggio di vivere per cercare, attraverso l'espressione della nostra unicità e bellezza interiore, la nostra piccola parte di felicità.

Studio di Psicologia e Psicoterapia – Dott. LINO BUSATO

Via Polanzani, 36 NOALE (VE) –Tel. 041.5826027 - Cell. 339.5712355

email: studio@linobusato.it

www.linobusato.it