



PIACERE PIACERSI: COME NUTRIRE L'AUTOSTIMA CORPOREA - a cura della Dott.ssa Francesca Scarano

Le pressioni sociali verso un'immagine corporea ideale, associata spesso alla snellezza e ad una bellezza e fisicità perfette, ci raggiungono sin da subito attraverso giornali, pubblicità e televisione e in giovanissima età attraverso il rimando, a volte doloroso e umiliante, dei coetanei. Tant'è che il timore di essere sovrappeso, il sentirsi inadeguati e a disagio nel proprio corpo, il non piacersi e la sensazione di non piacere, sono vissuti sempre più diffusi e possono svilupparsi addirittura già nei bambini per poi dilagare in adolescenza ed essere trascinati pesantemente anche in età adulta.

Il non piacersi può a volte prendere una traiettoria ben precisa, che è quella che in alcuni casi porta all'insorgenza di disturbi del comportamento alimentare; in tali casi cui un'alterata valutazione del proprio corpo, delle sue forme e dimensioni, conduce ad un profondo senso di insoddisfazione ed inadeguatezza con rovesci sull'autostima e sul senso del proprio valore.

I dati sono allarmanti: 2 milioni di persone in Italia, 10 adolescenti su 100 soffrono di questi disturbi, fino ad un po' di tempo fa soprattutto donne, da circa 10 anni il disagio riguarda anche gli uomini. Inoltre diverse ricerche confermano che segnali di insoddisfazione per l'immagine corporea (principale predittore dell'insorgenza dei DCA) siano presenti già in bambini a partire da 7/8 anni di età.

E questi campanelli di allarme io credo ci obblighino a fermarci, interrompere la corsa, respirare e sentire cosa sta accadendo dentro e fuori di noi, crearci un equipaggio che ci consenta di fronteggiare le pressioni di una società "narcisistica" in cui potere, invulnerabilità ed apparenza diventano valori condivisi e costantemente veicolati su tutti i fronti, una società edulcorata in cui siamo bombardati da messaggi che ci dicono che il benessere è associato al consumo di beni e il sentimento di adeguatezza alla conformità a modelli ideali dominanti; modelli che quotidianamente raggiungono le nostre case e le nostre famiglie attraverso i media e che sostengono un'illusione ed un mito condiviso: che si possa fermare il tempo ed essere sempre giovani, belli, sani, simpatici, possibilmente con addominali scolpiti e fondoschiena da urlo, allegri e invulnerabili, insomma....non essere umani!

Così accade che qualità personali come la sensibilità, l'intelligenza, l'ascolto delle emozioni e della voce del corpo, la cultura, passino inosservate in primis ai nostri occhi e al nostro sguardo severo e giudicante che si confronta con l'ultima velina o l'ultimo macho man di turno. L'equazione disfunzionale diffusa ci dice che bellezza è uguale a magrezza e che da tale magrezza dipenda la nostra autostima o addirittura il nostro valore e la nostra efficacia sociale, il successo che avremo nelle relazioni e magari la nostra felicità. Quindi perdere peso e modellarsi in conformità a tali modelli significa sentirsi forti e vincenti, qualche chilo in più equivale a sentirsi brutti, perdenti e inaccettabili nelle relazioni con gli altri. Nella società occidentale l'estetica del bello e del magro è diventata la chiave interpretativa del nostro valore sociale e l'autostima è sempre più basata su forma e dimensioni del corpo piuttosto che su altre qualità.

" E' per questo che hanno così successo sia la bilancia che i "mi piace" facebookiani - dice la Dott.ssa Volpato nella conferenza da me condotta su questo tema (conferenza che si inserisce nel progetto "Il potere del Sentire" organizzato dal Centro Divenire e il Comune di Ranica), a cui ha presenziato portando il suo prezioso contributo – perché ci dicono ogni giorno se andiamo bene o no. Il problema è che ridurre al piacere ad altri e al piacersi il senso della nostra vita fa sì che tutte le nostre istanze vengano messe al servizio dell'unico progetto di ottenere un'immagine vincente, e questo ha un caro prezzo proprio in termini di potere del sentire " ^[1] (G.Volpato 2013).
Facendo riferimento ai disturbi del comportamento alimentare si parla ormai di "epidemia sociale", di sindromi "culture bounded" , ossia di patologie che esprimono, io aggiungerei, che urlano a squarciagola, il disagio di un'epoca, un'epoca nella quale mai come adesso, il corpo sembrerebbe diventato intimo (per l'attenzione a volte spasmodica alla cura del suo aspetto esteriore) ed estraneo al contempo. In questa frenetica corsa verso il modellamento del corpo, verso la correzione dei suoi "difetti", verso il suo utilizzo come strumento per fare e raggiungere obiettivi, in questa società in cui soddisfare gli standard ideali dominanti diventa il primo obiettivo da

raggiungere per piacere e per piacersi, quanto permettiamo al corpo di ESSERE? Quanto ascolto diamo ai segnali che arrivano del suo interno? Quanto lo rispettiamo intimamente?

Naturalmente parliamo di un disagio che non è determinato esclusivamente da pressioni sociali ma piuttosto scatenato o rinforzato da queste ultime e che rappresenta pertanto un mix tra fragilità narcisistica e condizionamento ambientale; le pressioni sociali trovano terreno fertile su un campo minato da un senso incerto ed instabile della propria identità, dall' esodo dal proprio corpo e dalla propria soggettività e da alcune peculiari caratteristiche individuali che hanno a che vedere con un persecutorio e martellante perfezionismo, con il costante bisogno di approvazione altrui, con la scarsa fiducia nel proprio valore che diventa causa ed effetto al contempo in un circolo vizioso faticoso da sostenere.

“Non mi piaccio, non sono abbastanza, non valgo abbastanza” sono frasi che sento uscire sempre più spesso dalla bocca dei miei pazienti, con un implicito di sottofondo che è “ Se non sono abbastanza...se non valgo abbastanza... allora non sono nemmeno degno di amore”. Frasi accompagnate da due emozioni di fondo, il dolore, più evidente e consapevole e la vergogna, che soggiace subito sotto quel dolore.

Io credo che queste frasi siano espressioni di un disagio che incarna una battaglia psicologica tipica di una folto numero di donne e uomini che si sentono insicuri, inadeguati e pieni di difetti, che non si sentono autorizzati ad esistere se non a patto di negare se stessi, i propri bisogni e desideri più autentici nello sforzo abissale di diventare ciò che realmente non sono. Siamo di fronte ad una fragilità narcisistica che ci parla di un senso di identità precario e traballante, in cui il silenzio del corpo, l'utilizzo di quest'ultimo come corpo macchina, l'idea onnipotente di poter controllare le emozioni, diventano l'unica strada per proteggersi da un mondo interno sentito come minaccioso. Il non piacersi è quasi sempre associato ad una tendenza a puntare i riflettori del proprio sguardo su ciò che manca e su presunti difetti piuttosto che su ciò che c'è e l'appuntamento con lo specchio è spesso umiliante e doloroso, in un gioco di rimandi derivanti più dal proprio interno che dall'immagine oggettivamente riflessa dallo specchio.

Perché **come Alexander Lowen, padre della Bioenergetica ci ricorda** “La realtà ha due facce o aspetti. Il primo aspetto è la realtà del corpo e delle sue sensazioni. Questa realtà viene percepita soggettivamente. Il secondo è la realtà del mondo esterno ... Ogni distorsione delle percezioni interne causa una distorsione delle percezioni esterne, dal momento che percepiamo il mondo attraverso il corpo” ^[2] (Lowen 1984).

Questo significa che la nostra percezione della realtà non è mai per nessuno totalmente oggettiva ma presenta sempre un certo livello di distorsione. Essa è sempre filtrata dalla nostra armatura caratteriale, ossia dalle difese psico-corporee che abbiamo strutturato nel corso della nostra storia per proteggerci da emozioni troppo spiacevoli per noi; queste ultime ci portano a selezionare alcune informazioni conformi ai modelli di noi e degli altri che ci siamo costruiti nel corso della nostra infanzia, ignorandone altre e contribuiscono a rinforzare rigide modalità comportamentali, ossia dei copioni che si autoperpetuano. Tali copioni sostenuti da un cocktail di tensioni psico-corporee a difesa di emozioni rimosse e conseguenti credenze disfunzionali, creano spesso profezie che si autoavverano. Ciò significa che inducono la realtà a rispondere sulla base di ciò che noi percepiamo e che di conseguenza portiamo nel mondo e nella relazione con gli altri. Poniamo il caso che abbia fatto esperienza nella mia vita infantile di una relazione con le figure più significative per me, di una mancanza di sintonizzazione e di empatia con i miei vissuti, che io non sia stata vista ed accolta per ciò che ero; è probabile che per non risperimentare quella vecchia ferita e il doloroso sentimento di non essere stata vista ed accolta io trancerò, scindendomi, le sensazioni emotive e corporee in modo da difendermi e non sentire ciò che è accaduto. Questo mi porterà ad andare nel mondo rendendomi inconsapevolmente invisibile (perché sarò in primis invisibile a me stessa), e tormentata da istanze ambivalenti, da desiderio e paura: il desiderio di essere finalmente vista ed accettata: “ Perché non mi guarda nessuno, ma non vedete che sono qui, guardami” e la paura dello sguardo altrui: “Ma perché mi guardi, che vergogna, vorrei sprofondare”, che sarà percepito come giudicante e severo (come il nostro sguardo interiore, interiorizzato a seguito di questa non accettazione). A seguito di ciò è molto probabile che non essendo visibile e accettata per ciò che sono in primo luogo ai miei occhi non potrò naturalmente essere vista profondamente e accolta nemmeno dagli altri. E allora dirò a me stessa: “Hai visto che ho ragione a non mostrarmi? Tanto anche se provo ad espormi nessuno mi guarda e mi accetta per come sono” trovando conferma nel mio modello mentale originario in un circolo vizioso che rinforza dispercezione, emozioni spiacevoli e pensieri negativi disfunzionali.

Ma proviamo vedere a cosa mi riferisco quando parlo della percezione che abbiamo di noi stessi, ossia della nostra immagine corporea. L'immagine corporea ha a che fare con il modo in cui sperimentiamo e percepiamo il

nostro corpo, sia con le idee e con la rappresentazione mentale del nostro aspetto fisico che con i sentimenti e le emozioni sulla nostra corporeità, determinati anche dagli effetti del nostro aspetto nella vita quotidiana e nelle relazioni sociali. Quando tale percezione è distorta si innescano spirali di pensieri negativi e disfunzionali (“ Sono brutto/a, non mi piaccio, non piaccio a nessuno, non valgo niente, non sono degno di stima e di amore”) che a loro volta innescano turbolenze emotive che vedono protagonisti la vergogna, la frustrazione, il senso d’inadeguatezza, imbarazzo e disagio, desiderio di sparire. Ciò porta a comportamenti difensivi e adattivi come ad esempio nascondere alcune parti del corpo, isolarsi dalle relazioni sociali, intensificare il controllo e le restrizioni alimentari per raggiungere l’ideale desiderato, controllare ossessivamente il corpo allo specchio alla ricerca di difetti da correggere. Tali comportamenti a loro volta rinforzano emozioni, pensieri negativi e dispercezione in un circolo vizioso con cui può diventare davvero penoso e doloroso convivere che abbassa sempre più l’autostima ed intensifica la sensazione di essere sbagliati, difettosi, di non andar bene così come si è. La nostra autostima infatti deriva dallo scarto tra come noi ci percepiamo e l’immagine ideale che vorremmo raggiungere che abbiamo creato nella nostra testa. Per cui quanto più è presente dispercezione corporea e quanto più è alto l’ideale tanto più bassa sarà il nostro piacere e la sensazione di poter piacere.

Ma qual è l’origine di tale fragilità narcisistica e di un’immagine corporea negativa e/o distorta?

L’immagine mentale del corpo ed il senso d’identità si costruiscono a partire dai primi giorni di vita attraverso le relazioni ed il contatto con le principali figure di accudimento . Il bambino si specchia prima di tutto nello specchio dell’altro perché inizialmente non sa nulla su di sé. Cooley parla di “Looking Glass Self” (Cooley, 1902, New York) facendo riferimento a come il nostro senso d’identità psico-corporeo sia il riflesso, soggettivamente elaborato, delle immagini di noi che ci vengono inviate dagli altri. Inoltre è attraverso le carezze morbide ed accoglienti della madre che il bambino inizia a distinguere il proprio corpo dall’ambiente esterno. Le mani del genitore tracciano i contorni e definiscono i confini del suo corpo che gli consentono pian piano di sentire ciò che “è me” da ciò che è “non me”. Per cui il modo in cui i genitori entrano in contatto fisico con il bambino svolge un ruolo fondamentale nella sviluppo dell’immagine corporea e del senso d’identità. Le esperienze positive di amorevole sollecitudine, sostegno, approvazione e riconoscimento danno al corpo del bambino naturalezza e grazia. Se il corpo è fonte di sensazioni di gioia e piacere il bambino si identificherà con il suo corpo. Ma se è invece privato del sostegno, dell’amore e del calore materno, se sente che non va bene e non può essere accettato così com’è, se viene svalutato e umiliato, se viene invaso e non viene rispettato nella sua individualità non potrà far altro che scindersi dal corpo per non sentire qualcosa di insostenibilmente spiacevole per lui. Tutto ciò interromperà e distorcerà il contatto con il suo mondo interno così come con quello esterno. Pertanto la sua immagine corporea da adulto potrà presentare dolorosi elementi di distorsione e distacco dalla realtà; sarà un’immagine sfocata come conseguenza di una mancata accettazione e/o sintonizzazione da parte delle sue principali figure di accudimento.

L’unica alternativa in tali circostanze è la fuga in un’immagine ideale di sé che contiene un illusorio messaggio implicito: se io raggiungo l’ideale (e divento come mi avrebbero voluto) finalmente sarò amato. Il perfezionismo diventa una compensazione contro il senso d’inferiorità e di fallimento, contro la colpa e la vergogna di non essere diventati la persona in grado di conquistare l’amore dei genitori o di diventare la “bella” persona che loro avrebbero voluto. Inizia una corsa sfrenata verso la creazione ed il rinforzo di un’immagine vincente, infallibile, invulnerabile, la rincorsa estenuante di obiettivi irrealistici che ingabbiano in un vortice di frustrazione, vergogna e inadeguatezza. Di contro può anche accadere di raggiungere mete importanti, di essere molto bravi, efficienti e illusoriamente infallibili in tanti campi, ma con un prezzo da pagare molto elevato, la totale assenza di gioia e di piacere, la castrazione di sensazioni corporee, emozioni e vitalità, la penosa sensazione di NON ESSERE MAI ABBASTANZA. Quando questo accade abbiamo un’immagine di noi e del nostro corpo basata su pensieri e ruminazioni piuttosto che sul sentire, tendiamo ad avere un’idea di chi siamo e di come vorremmo essere piuttosto che sentire chi siamo. Lo scarto tra chi sentiamo di essere e chi vorremmo idealmente diventare può produrre intense sensazioni di disagio, svalutazione, distacco e sofferenza nella relazione con noi e con gli altri. Se ora proviamo a chiudere gli occhi e pensare alla nostra esperienza quotidiana, quante volte ci è capitato di ricevere complimenti e riconoscimenti e di non riuscire a credere che fossero autentici? Quante volte lo sguardo severo del nostro giudice interiore ci dice che non siamo abbastanza e ci intrappola in un dover essere e un dover fare che ci allontana dal poter essere e dal poterci esprimere in modo libero... libero dalla paura di sbagliare, libero dal timore di non essere accettati, libero dal sentirci indegni di poter essere ciò che realmente siamo? Quante volte ci viene molto più facile credere a chi ci disconosce, ci svaluta e rinforza la nostra idea di non valere e quante volte la nostra attenzione diventa selettivamente orientata a ciò che conferma l’immagine negativa che abbiamo di noi stessi?

E allora come uscire da questo circolo vizioso e sentire di essere finalmente abbastanza?

Intanto fermarci...e respirare. Dopodichè il primo importante passo è l'autoascolto e l'autoconoscenza, recuperare consapevolezza corporea e imparare pian piano a sentire ciò che accade al nostro interno, prendere contatto con i nostri sentimenti e vissuti, con le sensazioni del corpo, con le nostre idee e schemi di pensiero, con il nostro modo di porci in relazione, di gestire la distanza e di tollerare il contatto. Abbiamo visto come il nostro modo di percepire la realtà è frutto di schemi provenienti dalla nostra storia infantile che vengono poi rinforzati dall'abitudine, per cui tale percezione risulta spesso distorta e non radicata nella realtà. Vedere le cose così come sono, vederci così come siamo, sia negli aspetti piacevoli che spiacevoli, necessita un ritorno a casa, un ritorno al nostro corpo; implica necessariamente un sentire ciò che è realmente accaduto, al di là delle idealizzazioni costruite con la mente, implica un viaggio all'interno della verità e di ciò che è realmente autentico per noi. Il contatto con ciò che accade nel nostro corpo rappresenta il traghetto che può condurci verso questa scoperta. A volte troveremo un mare in tempesta, a volte ci stupiremo della pace e del piacere che ci arriveranno dal navigare in quelle acque che sentivamo così spaventose, a volte sentiremo la fatica e ci verrà voglia di tornare indietro e altre volte saremo invece meravigliati dal ritrovare parti di noi che per tanto tempo avevamo abbandonato; a volte capiterà che ci lasceremo andare con gli occhi di un bambino alla possibilità di cogliere in noi elementi di novità in un quadro che credevamo statico ed immutabile. Ed è questa immersione di consapevolezza corporea, un'immersione esperienziale che non può che vederci protagonisti del viaggio in prima persona, che potrà pian piano aiutarci a ricucire lo strappo tra percezione e dato di realtà, migliorando la qualità della relazione con noi stessi e con gli altri.

Citando ancora Alexander Lowen: *"Poiché il corpo è la base di tutte le funzioni di realtà, qualsiasi accrescimento nel contatto di una persona con il corpo produrrà un miglioramento significativo nell'immagine di sé (immagine corporea), nelle relazioni interpersonali, nella qualità del pensare e sentire e nella gioia di vivere"* ^[3] (A.Lowen 1983).

La consapevolezza diventa a sua volta il veicolo verso la congruenza. " La congruenza è uno stato dell'essere in cui non c'è contraddizione tra il proprio fare, il proprio dire, ciò che si sa di se stessi e la propria intima essenza. E' dunque uno stato interiore in virtù del quale il proprio agire non si discosta dal proprio sentire. E' empatia con se stessi nel presente" (L. Marchino, 2007).^[4]

Per cui se raggiungiamo congruenza non c'è discrepanza tra come ci percepiamo e le nostre idee e idealizzazioni su noi stessi; non ci facciamo idee grandiose né ci sottovalutiamo ma riusciamo a stare con ciò che c'è, con ciò che siamo in quel momento. Questo consente di avere uno stato d'animo più aperto e di essere maggiormente accoglienti e meno giudicanti nei nostri confronti e nei confronti degli altri.

Dunque passare dal pensare il corpo al sentire il corpo. "Se i pensieri e le immaginazioni sul nostro corpo nascono dall'esperienza percettiva la nostra immagine corporea sarà realistica e in costante cambiamento. Se i pensieri nascono da processi rimuginativi, da una quota di distacco dalla realtà, anche la nostra immagine corporea sarà distorta e lontana dal reale" (Nicoletta Cinotti 2013, www.bioenergeticaesocieta.it – I bambini e il loro corpo, come lo vedono?).

Stare nel corpo, viverlo e lasciargli esprimere antiche voci, liberarlo dalle briglie di emozioni negate provenienti dal passato, aiuta a sciogliere le contrazioni che sostengono il senso d'inadeguatezza e la sottostante vergogna, consente di liberare l'energia solitamente impiegata al servizio delle difese e permette di utilizzarla per il cambiamento e la propria evoluzione. Annodati ai nostri sentimenti negativi rimossi ci sono il piacere e la gioia originari presenti in ciascuno di noi, per cui affrontarli e riattraversare i primi significa potersi riappropriarsi di tale piacere.

Come ci ricorda Morrison *"Il piacere guarisce. Sostenere un legame profondo con il corpo favorisce il ridimensionamento delle richieste soverchianti dell'immagine del Sé ideale"*^[5] (A. Morrison 1989).

Non appena riusciamo a prendere contatto con sensazioni corporee positive è sempre più possibile sentirci degni ed accettabili, riconoscere cosa c'è di buono in noi e guardare e guardarci in modo più realistico e meno severo, persecutorio e giudicante.

In tal modo il corpo diventa sempre meno corpo macchina, strumentalizzato per raggiungere obiettivi e per piacere ad altri e diventa sempre più un alleato ed un mezzo per contattare il piacere e la gioia di vivere. E qui il lavoro della terapia bioenergetica interviene portando un importante contributo, in quanto lavorando sulla consapevolezza corporea e sull'ascolto dei segnali provenienti dal proprio mondo interno, sul respiro bloccato, sull'espressione delle emozioni rimaste congelate nelle contrazioni corporee e sullo scioglimento delle tensioni in una cornice di sintonizzazione emotiva consente di modificare i processi energetici e pertanto di regolare gli

squilibri tra sistema simpatico e parasimpatico, di intensificare la qualità del contatto con sé e con gli altri e attraverso il recupero del piacere, del divertimento e della gioia; permette di ricostruire una buona immagine di sé e un'autostima profondamente radicata nel corpo. Riprendendo Philip Helfaer: " Il lavoro corporeo bioenergetico è un grande aiuto nel far emergere l'irrealtà delle aspettative del Sé ideale...fronteggiare le esperienze del corpo ci dà qualcosa di molto tangibile da accettare: non mi può sfuggire che questo sono io ed i conflitti tra il rifiuto di sé e l'autoaccettazione possono essere sperimentati direttamente nel qui ed ora. Non c'è nulla da spiegare o interpretare, eccomi, eccoti"^[6] (P.Helphaer 2013).

Sostenere il piacere, inteso come presenza di sensazioni positive e piacevoli dentro di sé è uno dei migliori predittori di una buona immagine corporea, costituisce un'alternativa sana e funzionale all'autosvalutazione e al disprezzo nei propri confronti.

La costruzione dell'antidoto al senso di inadeguatezza e alla vergogna, che ci fa sentire piccoli e "difettosi", che ci fa sentire di non essere mai abbastanza passa, come sempre Helfaer sostiene, attraverso la costruzione del rispetto di sé: ossia, alla capacità di autoregolarsi in base ai segnali del proprio corpo, ai propri bisogni, desideri, sensazioni. Rispetto di sé è stare in contatto con i propri sentimenti e stati corporei, ascoltarli, accoglierli e accettarli così come sono. E quindi stare e sentire anche emozioni spiacevoli ricercandone le origini nella propria storia piuttosto che sopportare la dispendiosa e logorante lotta contro di esse. Questo prepara il terreno verso l'autoaccettazione e l'indulgenza nei nostri confronti, verso il "poter essere" e il poter realizzare pienamente chi siamo davvero, al di là di ciò che qualcun altro avrebbe voluto che noi fossimo. Accettarci nonostante i limiti, difetti e fallimenti.

Io credo che a volte non affrontiamo le emozioni perché sono difficili ma poi diventano difficili perché non lo affrontiamo. Guardarci realmente attraverso uno specchio interiore e non solo esterno significare guardare ed accogliere ogni parte di noi e riappacificarci con ciò che sentiamo scomodo e spiacevole. Ritrovarci nel nostro specchio più autentico e fedele, il nostro corpo, è un passaggio indispensabile per ricostruire un atteggiamento amorevole ed accogliente nei nostri confronti ed una stima profondamente radicata dentro di noi. Penso non sia affatto un lavoro semplice né privo di ostacoli ma credo che la ricompensa sia poter riaprire gli occhi e vedere non solo i difetti ma anche le nostre meraviglie e quelle altrui, svegliarci dal torpore e sentirci vivi, godere il piacere delle piccole così come delle grandi cose e vivere una vita che valga la pena di essere vissuta.

Mi piace concludere con una citazione di Carls Rogers: " Ciò che sei è sufficiente se solo riesci ad esserlo".^[7]

Caro lettore di questo articolo, se sei arrivato qui forse stai cercando qualcosa e mi auguro di aver contribuito nel mio piccolo ad arricchire questa tua ricerca. Ti auguro un buon cammino.

*Francesca Scarano
psicologa, psicoterapeuta, analista bioenergetica*

[1] Conferenza: Piacere, piacersi: come nutrire l'autostima corporea, Ranica, 27 Settembre 2013

[2] Lowen Alexander, Il piacere, un approccio creativo alla vita,, Astrolabio Ubaldini, Roma, 1984

[3] Lowen Alexander: Analisi Bioenergetica, Feltrinelli, Milano, 1983.

[4] Marchino Luciano, Mizhrail Monique, Counseling, Frassinelli, Milano, 2007

[5] Morrison Andrew P., Shame Underside of narcissism, Hillsdale, NJ, 1989

[6] Helphaer Philip, in Manuale di Analisi Bioenergetica, Franco Angeli, Milano, 2013

[7] Rogers Carl, Potere personale, la forza interiore e il suo effetto rivoluzionario, Astrolabio Ubaldini, Roma, 1987

BIBLIOGRAFIA

CHARMET PIETROPOLI GUSTAVO: " La paura di essere brutti. Gli adolescenti e il corpo", Cortina Editore, Milano, 2013

DELLA RAGIONE LAURA, MERCANDELLI SABRINA: "L'inganno dello specchio. Immagine corporea e disturbi alimentari in adolescenza, Franco Angeli, Milano, 2013

HEINRICH - CLAUER VITA , edizione italiana a cura di Nicoletta Cinotti e Maria Rosaria Filoni: "Manuale di analisi bioenergetica", Franco Angeli, Milano, 2013

LOWEN ALEXANDER: " Bioenergetica", Feltrinelli, Milano, 1983

LOWEN ALEXANDER: "Il piacere, un approccio creativo alla vita", Astrolabio Ubaldini, Roma, 1984

MARCHINO LUCIANO, MIZRAHIL MONIQUE: "Il corpo non mente", Milano, Frassinelli, 2004

MARCHINO LUCIANO, MIZRAHIL MONIQUE: " Counseling", Frassinelli, Milano, 2007.

MIAN EMANUEL: "Specchi, viaggio all'interno dell'immagine corporea", Edizioni Phasar, Firenze, 2006

RIVA ELENA: "L'autostima allo specchio. La prevenzione dei disturbi del comportamento alimentare in adolescenza", Franco Angeli, Milano, 2007.