

Al centro Villa Miralago a Cuasso la “Terapia dello specchio” per migliorare il rapporto con il proprio corpo

Pubblicato: Mercoledì 16 Luglio 2025



Con l’arrivo dell’estate, il disagio legato all’immagine corporea può acuirsi, specialmente per chi soffre di **disturbi alimentari come anoressia e bulimia**. Questi disturbi colpiscono oltre 3 milioni di persone in Italia e, sebbene non abbiano stagioni, indossare canottiere e costumi può amplificare l’ansia e il disagio legato alla percezione del proprio corpo.

La Terapia dello Specchio, un approccio terapeutico innovativo, rappresenta una risposta a questi problemi, ed è disponibile in pochi centri italiani, **tra cui Villa Miralago a Varese, accreditata dal Servizio Sanitario Nazionale**. Questa terapia, sviluppata in Italia da **Laura Dalla Ragione**, aiuta i pazienti a migliorare la relazione con il proprio corpo attraverso l’esposizione allo specchio, senza giudizi estetici, per riconnettersi con una dimensione più profonda dell’identità corporea.

«Consiste in un metodo di esposizione sistematica allo specchio (realizzato senza i consueti filtri ‘commerciali’ per slanciare o alterare la figura) in cui i pazienti sono istruiti e sostenuti nella descrizione, priva di giudizi, del proprio corpo e delle parti che lo compongono – dice **Laura Dalla Ragione, Direttore Scientifico Rete DCA Usl 1 dell’Umbria e docente al Campus Biomedico di Roma**, che ha elaborato in Italia una versione modificata della tecnica -. Il protocollo prevede alcuni incontri in cui, gradualmente, il soggetto viene aiutato, attraverso l’uso della propria immagine riflessa, a riflettere sulle varie parti corporee con riferimento a ciò che vede e alla loro funzionalità, concentrandosi, a mano a mano, sui confini dei distretti e sulla loro integrazione, in assenza di

giudizio».

«La Terapia dello Specchio **aiuta a superare la dispercezione corporea**, ossia la distorsione della propria immagine, che è comune nei disturbi alimentari» spiega **Alessandro Raggi, psicoterapeuta della Fondazione Ananke**. Il metodo, che favorisce una riflessione sulla funzionalità del corpo, supporta i pazienti nel ridurre l'ansia legata al proprio aspetto fisico, promuovendo un rapporto più equilibrato con sé stessi.

Anche se **non garantisce sempre la remissione della distorsione corporea**, la terapia è efficace nel supportare i pazienti a gestire le emozioni legate al proprio corpo, contribuendo a un percorso di miglioramento continuo.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it