

TRAVEL & SPA - RS PLANNER MEDIA PUBLISHING ITALY - Periodico digitale trimestrale - Numero 17 - Primavera 2023 - Data pubblicazione: 8 aprile 2023

TRAVEL & SPA

M A G A Z I N E

#17 SPRING 2023

€ 10 | SPRING ISSUE 22-23
YEAR 5 #17 - ITA/ENG
travellandspa.it

ITALIAN
ENGLISH
.....
ITALIANO
INGLESE



S P R I N G Getaways

ITALIA • MALDIVE • SVIZZERA • FRANCIA • COSTA RICA
BAHAMAS • MAROCCO • USA • UK • SUD AFRICA



rsp media

“Qualunque cosa si faccia con il corpo influisce sulla mente e ogni cosa che si fa con la mente influisce sul corpo. Corpo e mente sono due aspetti della medesima entità”.
(Osho, Discorsi, 1953/90)

Psycare

La salute del corpo che parte dalla mente

a cura della dott.ssa STEFANIA CICCHIELLO

La bellezza, la cura di sé e la salute mentale sono ambiti che si influenzano reciprocamente. Già nel I secolo dopo Cristo era diffusa l'idea che “Orandum est ut sit mens sana in corpore sano”, ossia bisognava “pregare affinché ci fosse una mente sana in un corpo sano”, poiché entrambi crescevano e si sviluppavano contemporaneamente. Oggi sappiamo che l'aspetto esteriore e la cura di una persona sono elementi indicativi del suo benessere psicologico. Il nostro corpo ci accompagna nell'arco dell'esistenza ma non sempre lo consideriamo in maniera adeguata.

Ritagliarsi del tempo per il proprio benessere psicofisico, in una vita ricca di doveri e di impegni, potrebbe sembrare a prima vista un atto estremamente egoistico ma in realtà è proprio l'opposto. Ci sono diverse persone che si concentrano ossessivamente sul corpo, tralasciando le sensazioni di inadeguatezza o di malessere psicologico, altre che si impegnano prevalentemente sul proprio benessere interiore, attraverso letture intensive, esercizi e tecniche mentali, psicoterapie, pensando che la cura del proprio corpo possa essere messa in secondo piano perché appartenente a quegli aspetti più “superficiali” del proprio essere. Eppure, a tutti è noto che per stare a proprio agio

con sé stessi occorre sentirsi bene esteticamente e percepire sensazioni di piacevolezza verso il proprio corpo. In psicologia è importante il legame esistente fra la trascuratezza dell'aspetto fisico e la gravità di alcuni disturbi psichici (per es. depressione, psicosi...).

Un buon percorso di psicoterapia apporta dei cambiamenti radicali nella vita del soggetto. Cambiamenti che si ripercuotono inevitabilmente sull'estetica per cui il paziente migliora l'aspetto esteriore, aumenta l'attenzione nella cura dei particolari, introduce nuovi colori nel proprio guardaroba, modifica il taglio dei capelli e il look, innescando così trasformazioni a vari livelli che si traducono in un miglioramento della sua qualità di vita. Le modifiche, a uno strato più profondo nelle abitudini quotidiane e comportamentali dell'individuo, possono essere stimulate non solo dalla psicoterapia ma anche dalla cura del proprio corpo. Considerarsi piacenti e in forma è indice di un buono stato di salute mentale.



Let's Go Together

Psycare

THE HEALTH OF THE BODY STARTING WITH THE MIND

Beauty, self-care and mental health are areas that influence each other.

As early as the first century A.D., the idea was widespread that “Orandum est ut sit mens sana in corpore sano,” that is, one should “pray that there may be a healthy mind in a healthy body,” as both grew and developed simultaneously.

Today we know that a person's outward appearance and grooming are indicative of his or her psychological well-being.

Our bodies accompany us throughout our existence but we do not always consider them properly. Carving out time for one's psychological and physical well-being in a life full of duties and commitments might seem at first glance to be an extremely selfish act, but in fact it is just the opposite. There are a number of people who obsessively focus on the body, leaving out feelings of inadequacy or psychological discomfort, and others who mainly focus on their inner well-being, through intensive readings, mental exercises and techniques, psychotherapies, thinking that caring for one's body can be put on the back burner because it belongs to those more “superficial” aspects of one's being.

Yet, it is known to all that to be comfortable with oneself one needs to feel good aesthetically and perceive feelings of pleasantness toward one's body.

In psychology, the link between neglect of physical appearance and the severity of certain mental disorders (e.g., depression, psychosis...). A good course of psychotherapy brings radical changes in the subject's life. Changes that inevitably affect aesthetics whereby the patient improves his or her

outward appearance, increases attention to detail, introduces new colors into his or her wardrobe, modifies haircuts and looks, thus triggering transformations at various levels that result in an improvement in his or her quality of life. Changes, at a deeper layer in an individual's daily and behavioral habits, can be stimulated not only by psychotherapy but also by caring for one's body. Considering oneself pleasing and fit is an indication of good mental health..

There is, however, a difference between taking care of one's body, as one wishes to improve it, and modifying it to calm the 'anxiety arising from the desire to achieve a model of perfection, often imposed from outside. Modifying one's body can send one into a vortex, where the boundary between normality and pathology becomes much thinner when one considers one's value as a function of one's physical appearance for which one faces immense sacrifices in order to achieve a certain ideal of beauty. Taking, on the other hand, care of one's body in order to feel good about oneself is an indication of love for one's state of health.

We are in a world where good perception and consideration by others determines greater opportunities for listening, relationships and success, so when our appearance does not get the approval we hope for, we run the risk of not being valued, not getting ahead, and not being able to freely manifest either our personality or character.

Equally, people who are considered particularly attractive do not achieve greater psychological well-being if they have a negative view of themselves. Recent studies and research, point to the strong link between psychological well-being and self-care, so there has been an increase in books on personal development, skin and body care practices, and ways of dressing and wearing makeup that tend to emphasize one's individuality and send positive

C'è, però, una differenza tra il curare il proprio corpo, in quanto desiderosi di migliorarlo, e il modificarlo per calmare l'ansia derivante dalla voglia di raggiungere un modello di perfezione, spesso imposto dall'esterno.

La modifica del corpo può far entrare in un vortice, dove il limite fra normalità e patologia si assottiglia notevolmente quando si considera il proprio valore in funzione del proprio aspetto fisico per cui si affrontano sacrifici smisurati pur di raggiungere un determinato ideale di bellezza.

Prendersi, invece, cura del proprio corpo per stare bene con se stessi è indice di amore per il proprio stato di salute. Siamo in un mondo dove una buona percezione e considerazione da parte degli altri determina maggiori opportunità di ascolto, relazioni e successo, pertanto, quando il nostro aspetto non ottiene l'approvazione sperata, si corre il rischio di non essere valorizzati, di non fare carriera e di non poter manifestare liberamente né la propria personalità né il proprio carattere.

Ugualmente, le persone ritenute particolarmente affascinanti non ottengono un maggiore benessere psicologico se hanno una visione negativa di sé stesse. Studi e ricerche recenti, evidenziano il forte legame esistente fra il benessere psichico e la cura di sé, per cui sono aumentati i libri sullo sviluppo personale, le pratiche per la cura della pelle e del corpo, i modi di abbigliarsi e di truccarsi tendenti a porre l'accento sulla propria individualità e a inviare messaggi relazionali positivi a chi è intorno.

Marchi famosi interagiscono sempre più con le organizzazioni che si occupano di salute mentale e da questa interazione è nata la creazione di kit di bellezza a edizioni limitate per i trattamenti del corpo e della mente utili a un "beauty routine olistica". Alcuni marchi inseriscono nei propri kit di bellezza sia foto



Clay Banks

relational messages to those around. Famous brands are increasingly interacting with mental health organizations, and out of this interaction has come the creation of limited-edition beauty kits for mind-body treatments useful for a "holistic beauty routine". Some brands include in their beauty kits both photos or images reproducing works of art or depictions and information on mental and physical health; or, through the sale of a particular product, they engage in fundraising, or create debates and webinars on specific psychological issues: violence against women, body harmony, mental well-being, loneliness...

The products on the market draw inspiration from Ayurvedic and holistic medicine or follow the phases moon, as our grandparents once did when they had more contact with nature. The beauty routine thus becomes an opportunity to help the consumer, trapped in a hectic life, to focus for a while each day on self-care, devel-

o immagini riprodotte opere d'arte o raffigurazioni sia informazioni sulla salute psicofisica; oppure, attraverso la vendita di un determinato prodotto, si impegnano a raccogliere fondi, o a creare dibattiti e webinar su specifici temi psicologici: la violenza sulle donne, l'armonia del corpo, il benessere mentale, la solitudine... I prodotti in commercio attingono ispirazione dalla medicina ayurvedica e olistica o seguono le fasi lunari, come facevano una volta i nostri nonni quando avevano un maggior contatto con la natura.

Il beauty routine diventa in questo modo un'occasione per aiutare il consumatore, intrappolato in una vita frenetica, a concentrarsi ogni giorno per un po' di tempo su di sé, sull'autocura, sviluppando più amore e auto-compassione per sé stesso. Il motto diventa "prendersi cura del proprio corpo per prendersi cura della propria mente e viceversa".

oping more love and self-compassion for themselves. The motto becomes "taking care of your body to take care of your mind and vice versa."

PSYCARE: CONQUERING PSYCHOLOGICAL SERENITY BY CARING FOR PHYSICAL APPEARANCE

Psycare places mental well-being at the center of health and links it to all things beauty. Skin-care, hair-care or self-care are all well received actions within Psycare.

Psycare is made explicit through the "beauty routine" both to manage emotions such as: stress, anxiety, fears... that can negatively affect well-being and to boost mood. Beauty rituals, within spas and spas as well as beauty routines to be performed at home, address mental health and are a tangible psychological well-being aid.

As a result of the pandemic, consumers have become more curious so they want practices and products that make them experience holistic experiences, pleasure, serenity, calm, inner balance and joy.

The increase in stress and sleep-related disorders is driving consumers to seek not only well-being but also emotional reassurance. The desire for happiness and health are becoming prioritized over the achievement of success and power, so the definition of beauty is expanding and focusing no longer just on aesthetics for its own sake, but on psychological well-being and self-care.

PSYCARE: HOW TO PRACTICE IT?

What does psycare consist of? How to practice it? Psycare, to treat inner and outer beauty, resorts to programs and actions that have a holistic approach and starting from beauty is constantly linked to mental health. These are programs that, to greatly intensify mental well-being, range from skin and personal care through small daily

PSYCARE: CONQUISTARE LA SERENITA' PSICOLOGICA CURANDO L'ASPETTO FISICO

Lo Psycare pone al centro della salute il benessere mentale e lo lega a tutto ciò che riguarda il beauty. Lo skin-care, hair-care o self-care sono tutte azioni ben accolte all'interno dello Psycare.

Lo Psycare si esplicita attraverso il "beauty routine" sia per gestire emozioni come: stress, ansia, paure... che possono influenzare negativamente il benessere sia per incrementare il tono dell'umore.

I rituali della bellezza, all'interno delle spa e delle terme così come il beauty routine da svolgere a casa, si occupano della salute mentale e rappresentano un aiuto al benessere psicologico tangibile.

A seguito della pandemia, i consumatori sono diventati maggiormente curiosi perciò vogliono pratiche e prodotti che facciano sperimentare esperienze olistiche, piacere, serenità, calma, equilibrio interiore e gioia.

L'aumento dei disturbi legati allo stress e al sonno spinge il consumatore alla ricerca non solo di benessere ma anche di rassicurazione emotiva.

La voglia di felicità e di salute stanno diventando prioritarie rispetto al raggiungimento del successo e del potere, quindi la definizione di bellezza si sta ampliando e concentrando non più soltanto sull'estetica fine a sé stessa, ma sul benessere psicologico e la cura di sé.

PSYCARE: COME PRATICARLO?

In che cosa consiste lo Psycare? Come praticarlo?

Lo Psycare, per curare la bellezza interiore ed esteriore, ricorre a programmi e azioni che hanno un approccio olistico e partendo dal beauty è costantemente legato alla salute mentale. Sono programmi che, per intensificare enormemente il benessere mentale, vanno dalla cura della pelle e



routines to prolonged and sophisticated rituals to be performed on weekends or special occasions at spas or spas.

Representing forms of Psycare are the choice of an ambient fragrance or perfume to be used as a support for improving mental well-being and boosting self-confidence and not for expressing, as one once did, one's social status. Choosing a diet and specific supplements, caring for and adopting a specific haircut, are a form of attention and love for one's body and are other areas of Psycare application.

Also integral to a life devoted to Psycare are the management of details, the selectivity of clothing, color matching, and the use of armor for therapeutic purposes, all the way to conducting actual fashion psychology consultations.

Psycare is not only about products that are applied to the body, but also about activities and exercises that involve the mind and body such as: meditation, reading, music, forms of exercise, and specific programs in spas.

To move toward a lifestyle devoted to Psycare, either on your own or with the help of one or more experienced professionals in the field, you need to proceed in small steps:

1. Begin with an assessment of the current state of well-being to identify the areas most lacking.
2. Identify priority areas that are truly pursuable and not unattainable ideal models for which one is willing to commit and make minimal sacrifices. Strongly desiring something does not necessarily mean being able to pursue it if one is not willing to face renunciations and frustrations, resulting from changing very ingrained habits.

della persona attraverso piccole routine quotidiane a rituali prolungati e sofisticati da svolgere nel fine settimana o nelle occasioni speciali in spa o centri termali. Rappresentano forme di Psycare la scelta di una fragranza per l'ambiente o di un profumo da utilizzare come supporto per il miglioramento del benessere mentale e dell'incremento della fiducia in sé stessi e non per esprimere, come una volta, il proprio status sociale.

La scelta di un'alimentazione e di specifici integratori, la cura e l'adozione di un determinato taglio dei capelli, sono una forma di attenzione e amore per il proprio corpo e sono altri ambiti di applicazione dello Psycare.

Sono parte integrante di una vita votata allo Psycare anche la gestione dei dettagli, la selettività dell'abbigliamento, l'accostamento dei colori e l'utilizzo dell'armocromia a scopo terapeutico, fino allo svolgimento di vere e proprie consulenze in psicologia della moda.

Lo Psycare non riguarda solo i prodotti che si applicano sul corpo, ma anche le attività e gli esercizi che coinvolgono la mente e il corpo quali: meditazione, lettura, musica, forme di allenamento e specifici programmi nelle spa.

Per orientarsi verso uno stile di vita consacrato allo Psycare, da soli o aiutati da uno o più professionisti esperti del campo, occorre procedere per piccoli passi:

1. Iniziare dalla valutazione dell'attuale stato di benessere per identificare le aree maggiormente carenti.
2. Individuare gli ambiti prioritari veramente perseguibili e non modelli ideali irraggiungibili, per i quali si è disposti a impegnarsi e a compiere dei minimi sacrifici. Desiderare fortemente qualcosa non significa necessariamente riuscire a portarla avanti se non si è disposti ad affrontare rinunce

e frustrazioni, derivanti dalla modifica di abitudini molto radicate.

3. Fissare, in modo chiaro e preciso, specifici obiettivi piccoli o grandi che si intendono perseguire nelle diverse aree, in un determinato arco di tempo.
4. Monitorare i progressi con tabelle di autovalutazione, grafici, app che rendano l'idea della direzione seguita e dei benefici ottenuti, traducibili a livello fisico in una maggiore energia, serenità ed entusiasmo.
5. Aggiornare o modificare il proprio piano di benessere per incrementarlo o trasformarlo se non sono palesi i cambiamenti programmati.

Non è importante seguire necessariamente il nuovo trend dello Psycare, ma è utile ricordare sempre che "qualunque cosa si faccia con il corpo influisce sulla mente e ogni cosa che si fa con la mente influisce sul corpo. Corpo e mente sono due aspetti della medesima entità".

T&S

(Osbo, Discorsi, 1953/90)

La nostra esperta



DOTT.SSA STEFANIA CICCHIELLO

Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale, Psicodiagnosta Clinico e Peritale perfezionata in Psicologia dell'Emergenza e Psicotraumatologia, Terapia del dolore cronico e Psicologia Estetica, Terapeuta EMDR, Master in Psicologia e Neurofisiologia dello Sport, istruttrice di Interventi basati sulla Mindfulness.

STUDIO PROFESSIONALE

Via Mazzini, 33 - 00192 Roma
Via Mola Vecchia, 2 - 03100 Frosinone
Cell.: +39 389 4935644
s.cicchiello@gmail.com
www.frammentiipsicologia.it

3. Set, clearly and precisely, specific small or large goals that you intend to pursue in different areas, in a given time frame.
4. Monitor progress with self-assessment charts, graphs, apps that give an idea of the direction followed and the benefits obtained, which can be translated at the physical level into greater energy, serenity and enthusiasm.
5. Update or modify your wellness plan to increase or transform it if the planned changes are not obvious.

It is not important to necessarily follow the new Psycare trend, but it is helpful to always remember that "whatever you do with the body affects the mind and whatever you do with the mind affects the body. Body and mind are two aspects of the same entity."

(Osho, Discourses, 1953/90)

