



Paola Pizza

IL CORAGGIO DI PIACERSI

Una guida psicologica
per riscoprire la propria bellezza.
Con esercizi e suggerimenti pratici

Le Comete FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet:
www.francoangeli.it e iscriversi nella home page
al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Paola Pizza

IL CORAGGIO DI PIACERSI

Una guida psicologica
per riscoprire la propria bellezza.
Con esercizi e suggerimenti pratici

Le Comete FrancoAngeli

In copertina: *Woman Face Beauty, Fashion Model and Waving Fabric, Silk Cloth*
© Inara Prusakova | Dreamstime.com

Copyright © 2021 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

1. Introduzione.

Psicologia di una nuova bellezza	pag.	9
1. Io mi piaccio. O forse no	»	9
2. Nessuno mi può giudicare. Un nuovo concetto di bellezza	»	10
3. Chi ha detto che la bellezza sia superficiale?	»	12
4. Una moda che rende liberi	»	13
5. Cos'è la psicologia della moda	»	14
6. Un viaggio nella bellezza attraverso la psicologia della moda	»	15

2. La bellezza è verità	»	19
1. La bellezza seduce l'inconscio	»	19
2. La paura di non avere un corpo perfetto	»	22
3. Saper vedere la bellezza	»	24
4. Stop al perfezionismo. Mai perdere occasioni per paura	»	27
5. Indossiamo solo ciò che ci rende felici	»	31

3. L'inconscio nel guardaroba	»	35
1. Non si veste solo il corpo, ma anche l'inconscio	»	35
2. Stop alla dittatura della forma: quando l'immagine è solo apparenza	»	38
3. Siamo tutti narcisisti? Quando la motivazione al successo fa gonfiare l' <i>Io</i>	»	40
4. Chi ha paura delle emozioni? Arrendersi al corpo (liberando le emozioni)	»	43
5. La moda può aumentare l'autostima? Superare il mito dell'eroe	»	52
4. Gli abiti parlano e donano bellezza	»	57
1. Troviamo lo stile che parla di noi	»	57
2. Gli abiti sono la nostra seconda pelle	»	61
3. I diversi modi di comunicare attraverso gli abiti	»	65
4. Self empowerment: riappropriamoci del potere di scegliere	»	69
5. Spezza le catene dei pregiudizi estetici	»	74
5. Cosa vediamo guardandoci allo specchio?	»	81
1. Quando è difficile indossare la bellezza. Il dialogo interno	»	81
2. Cambiamo il modo di pensare a noi stessi	»	85
3. Quando è il caso di ignorare le critiche. Non si può piacere a tutti	»	89
4. Ci piacciamo così come siamo? Il coraggio del cambiamento per essere felici	»	93
5. Lasciamo un'impronta unica e irripetibile. Danziamo come una farfalla	»	95
6. La psicologa nell'armadio	»	99
1. Quando è utile una psicologa della moda nell'armadio	»	99
2. Liberiamo il piacere e ne guadagneremo in bellezza	»	101

3. Riscopriamo il gioco della seduzione	»	106
4. Vestiamoci per i diversi ruoli e i diversi <i>Sé</i>	»	110
5. Comuniciamo le emozioni con i colori	»	114
6. Fashion therapy: la moda rende felici	»	116
7. Psycho look: esercizi per liberare la bellezza con la moda	»	123
1. Esercizio 1. Io mi piaccio. Stop al perfezionismo	»	124
2. Esercizio 2. Io mi piaccio. E lo dimostro	»	131
3. Esercizio 3. Io mi piaccio. E valorizzo la mia immagine con la moda	»	137
4. Esercizio 4. Io mi piaccio. Libera il piacere nel rapporto con la moda	»	140
Bibliografia	»	143

Introduzione. Psicologia di una nuova bellezza

Il detto, secondo il quale la bellezza è superficiale,
non è altro che un detto superficiale.

John Ruskin

Io mi piaccio, farfallina tremolante, vinco il vento,
corro sola, volo in alto e mi piaccio.

Dolcenera

1. Io mi piaccio. O forse no

“Io mi piaccio farfallina”, canta Dolcenera. Ed è bellissimo volersi bene e sentirsi come una farfalla che vola libera. La farfalla, simbolo di grazia e di leggerezza, ma anche di rinascita e di trasformazione, prima di essere farfalla è stata una crisalide, un contenitore di potenzialità che si possono realizzare. La farfalla è il simbolo perfetto per parlare della psicologia della bellezza e di un nuovo concetto di bellezza. È affascinante, leggera, armoniosa, colorata, ma è stata un bruco che non sapeva di avere dentro tanta bellezza.

È proprio quello che accade a molte persone: sono belle, ma non sanno di esserlo. Non sanno riconoscere la bellezza dentro di loro, e non riescono a mostrarla agli altri e a valorizzarla. Guardano il bruco e non vedono la farfalla. Altre persone, invece, volano leggere, appagate dalla bellezza dei colori delle proprie ali. E c'è chi è talmente innamorato di sé da volare troppo in alto, fino a bruciarsi le ali.

Ognuno di noi può diventare farfalla e scegliere se piacersi o non piacersi. C'è chi si piace, chi si piace moltissimo ed è innamorato di sé, chi non si piace affatto e si deprime perché teme di non riuscire a raggiungere la bellezza che auspica. Piacere e dolore si intrecciano nella ricerca della migliore versione di noi. Ma possono esserci equilibrio e benessere nella ricerca della bellezza ideale? Soltanto se non ci si ferma alla sola immagine. Il che sembra un bel problema, considerando che nella nostra società liquida molti si concentrano solo sulla forma negando la realtà del corpo.

Tutti noi aspiriamo alla bellezza e la cerchiamo nelle persone e nelle cose, desideriamo piacere a noi stessi e agli altri e adottiamo strategie per sentirci migliori. Ma in questo percorso, molti rimangono imprigionati nella dittatura dell'immagine. Si confrontano con modelli di perfezione, aspirano al controllo del corpo, cercano tenacemente di conformarsi al senso del bello imperante nel proprio gruppo e seguono pedissequamente le regole imposte dai guru dell'immagine o lo stile delle influencer. Tutto ciò non fa altro che renderli più insicuri, dipendenti e infelici, alla ricerca di una perfezione che non troveranno mai.

Qual è allora la strada per trovare la migliore versione di noi ed esprimerla attraverso il nostro aspetto esteriore? Non c'è bellezza se non facciamo i conti con ciò che abbiamo dentro, se non esprimiamo il nostro vero Sé, se non impariamo a comunicare le nostre emozioni e la nostra personalità. Non c'è bellezza se non colleghiamo interno ed esterno, buono e bello, piacere e realtà. Come ha scritto il sociologo Alberoni, anch'io credo che la bellezza sia verità e non apparenza.

2. Nessuno mi può giudicare. Un nuovo concetto di bellezza

La farfalla ci parla di una bellezza più libera e inclusiva, che supera i canoni estetici del passato e li rimette in discus-

sione, mostrando che il corpo deve essere amato per la sua autenticità e non per la sua perfezione. La bellezza non si misura in centimetri, in chili, in anni, in genere. La bellezza viene da dentro ed è espressione dell'unicità di ogni persona. Come ha affermato Vanessa Incontrada, a commento della cover su *Vanity Fair* nella quale posa nuda per rivendicare l'amore per il suo corpo,

in un certo senso è come quando Cristoforo Colombo ha scoperto l'America in un luogo nel quale tutti pensavano che finisse la terra. Ecco, oggi dobbiamo cercare la bellezza dove tutti pensano finisca (Marchetti, 2020, p. 30).

Per stare bene con il proprio corpo, amarlo e accettarlo, è necessario un cambiamento culturale e il superamento degli stereotipi estetici che spesso ci incatenano. È per questo che trovo particolarmente importante ciò che fa Alessandro Michele (direttore creativo di Gucci) per cambiare i canoni estetici. Proponendo modelle che esprimono una bellezza autentica e lontana dalla perfezione, come Ellie Goldstein (con sindrome di Down) o Armine Harutyunyan (la modella armena che ha scatenato una guerra sui social con la sua bellezza originale), Alessandro Michele contribuisce, attraverso una narrazione diversa del corpo, a cambiare gli stereotipi e a contrastare quel senso di vergogna che molti provano confrontando il proprio corpo coi modelli estetici proposti dalla moda. Invece che desiderare un corpo diverso e cercare di controllarlo e modificarlo, dobbiamo considerarlo come un valore. Ognuno di noi è un'opera d'arte a sé. La diversità spesso affascina e intriga molto più della perfezione patinata e virtuale.

La nuova bellezza, che la farfalla esprime quando cessa di essere bruco e crisalide, è sogno e identità, e la esprimiamo con il corpo e con gli abiti che lo rivestono, con la creatività e con l'immaginazione. Per dirla con le parole di Foucault "la nostra missione non è trovare noi stessi, ma inventare noi stessi" (Foucault, 1989), enfatizzando ciò che ci

rende unici. Se accettiamo la nuova bellezza e amiamo il nostro corpo così com'è (valorizzato, ma non stravolto), allora nessuno ci potrà giudicare.

3. Chi ha detto che la bellezza sia superficiale?

Il primo errore che alcuni fanno è quello di pensare che l'abbigliamento, che ci aiuta a diventare più belli e a piacerci di più, riguardi solo la superficie e l'apparenza. Ma come ci dimostra la psicologia della moda, c'è una profondità dietro la superficie, anche se alcuni non la colgono e si fermano all'immagine. Abiti, accessori e colori parlano un linguaggio che viene dall'inconscio. Parlano di noi e della nostra identità, ci aiutano a raggiungere gli obiettivi interpersonali, e influenzano l'idea che gli altri hanno di noi. Non può esserci autentica bellezza senza un collegamento con il nostro vero Sé, con la nostra autenticità e con la nostra umana imperfezione. Se vogliamo comprendere la bellezza, dobbiamo guardare non solo la seduzione di ciò che appare o l'incanto della creatività di certi abiti, ma saper osservare il legame profondo tra corpo e psiche.

Come diceva Christian Dior, "l'eleganza nasce da dentro". È difficile essere a proprio agio con il proprio corpo e con gli abiti che lo rivestono puntando solo su ciò che si vede all'esterno, senza fare i conti con emozioni, sentimenti, paure e desideri profondi.

Spesso, sono le emozioni represses a impedirci di essere felici con gli abiti, così come a scalfire l'autostima è un'idea sbagliata della moda, vissuta come strumento di omologazione. Il desiderio di essere uguali agli altri, approvati dalla società e conformi a un'idea di bellezza stereotipata, fa sentire spesso inadeguati e conduce a una corsa continua verso un'immagine perfetta e mai raggiungibile.

4. Una moda che rende liberi

La moda che può renderci felici è quella che io definisco assertiva. Una moda che rifugge dall'adesione passiva a canoni di perfezione o di uniformità, e che evita anche l'uso aggressivo e contro dipendente di abiti e accessori, come se fossero una forma di lotta o di trasgressione.

La moda assertiva è un gioco espressivo libero da condizionamenti e da pressioni sociali. È uno stile che garantisce la libertà di essere se stessi e di comunicare in modo efficace la propria identità. Punta all'unicità e alla differenziazione e permette di costruire, con la sua ecletticità, il quadro originale della nostra identità.

Ognuno di noi è un'opera d'arte a sé, con i propri pregi e i propri difetti.

Quando la moda è assertiva si può scoprire il piacere di essere se stessi e nello stesso tempo socialmente competenti.

La moda in cui credo rende le persone libere di esprimere la propria singolarità, sviluppando la consapevolezza di se stessi e delle proprie emozioni. Per la psicologia della moda lo scopo della moda è proprio la conquista dell'individualità. Come scrive Lowen,

essere consapevoli di se stessi vuol dire essere in pieno contatto con il corpo, ma questo è possibile solo se si riescono a penetrare le motivazioni inconsce del proprio comportamento. L'espressione di sé è capacità di sentire ed esprimere sentimenti ed emozioni (1992, p. 101).

La moda non deve essere una finzione, una corazza o una maschera che permette di difendersi dagli altri, ma un modo per presentarsi e parlare di noi, entrando in relazione con gli altri.

5. Cos'è la psicologia della moda

Lo storico della moda James Laver ha scritto:

gli abiti sono inevitabili. Essi non sono altro che la struttura della mente resa visibile (2003).

Non so pensare a una definizione migliore del campo della psicologia della moda. Ognuno di noi, attraverso gli abiti, gli accessori e i colori, parla di sé, dei suoi sentimenti, delle sue emozioni, dei suoi pensieri, dei suoi desideri, delle sue motivazioni, dei suoi atteggiamenti, ma anche dei suoi conflitti interni e delle sue paure. Possiamo dire che la moda è un transfert che attualizza tutti questi contenuti e li rende visibili, creando un legame tra immagine, corpo e psiche. Dimmi come vesti e ti dirò chi sei. Quando scegliamo un capo dal nostro guardaroba, decidiamo come presentarci agli altri e che immagine dare di noi. Gli altri, osservandoci, possono cogliere informazioni sulla nostra personalità e sulla nostra identità. E l'obiettivo della psicologia della moda è proprio quello di svelare il linguaggio inconscio che si cela dietro la moda, mostrando la profondità che sta dietro la superficie.

A differenza di altri approcci alla moda, quello psicologico non si ferma alla sola immagine, ma indaga i significati simbolici di abiti e accessori considerati come una forma di conversazione che coinvolge il Sé e gli altri in un processo di influenza reciproca. Il centro è la persona, che può essere compresa nella sua complessità solo con gli strumenti della psicologia. I fini sono il benessere, l'efficacia e il consolidamento dell'autostima.

La psicologia della moda non si sofferma, quindi, sulla *sostanza* della moda, ma ne indaga le *funzioni*: a cosa serve, quali bisogni soddisfa, come contribuisce all'espressione di sé e alla costruzione identitaria, come influenza l'interazione sociale, come aiuta a raggiungere le mete.

Non tutti sono consapevoli di lanciare messaggi con gli

abiti che indossano, con lo stile che scelgono, con l'abbondanza o con la mancanza di accessori, con i colori e con gli abbinamenti. E non tutti hanno contezza di quanto l'immagine possa essere uno strumento di comunicazione di valore, che aiuta a raggiungere gli obiettivi interpersonali oppure a mancarli.

Chi fa un percorso di psicologia della moda acquisisce una maggiore consapevolezza di ciò che comunica di sé attraverso il look e impara a usare la moda per narrare la propria identità e la propria particolarità. Attraverso formazione, colloqui, test sull'identità e sui colori, analisi dell'armadio e molti altri esercizi, con il supporto della psicologia della moda si arriva a definire un piano di sviluppo personale per migliorare il rapporto con il proprio corpo e con la propria immagine, e per rafforzare l'autostima. La psicologia della moda sviluppa, dunque, una nuova idea di bellezza centrata sulla persona e sulla sua unicità.

6. Un viaggio nella bellezza attraverso la psicologia della moda

In questo libro faremo un viaggio nella bellezza secondo il punto di vista della psicologia della moda.

Ogni persona è speciale e può diventare bella, seducente e affascinante se sa far tesoro della propria unicità e se sa trasformarla in un punto di forza, superando le paure. L'obiettivo è quello di trovare la migliore immagine di sé partendo dalla propria identità, dalla propria realtà del corpo, dalle proprie emozioni, dai propri pregi e dai propri difetti.

In questo primo capitolo, *Introduzione. Psicologia della nuova bellezza*, abbiamo parlato di un nuovo concetto di bellezza più libero e inclusivo, cominciando a porci la domanda: "cos'è la bellezza?".

Nel secondo capitolo, *La bellezza è verità*, proverò a rispondere a questo quesito. Certamente, non può esserci

bellezza senza un legame profondo con il nostro vero *Sé* e con la nostra autenticità. Chi cerca la perfezione dell'immagine spesso dimentica il corpo e la psiche. La bellezza perfetta è noiosa e poco intrigante, e l'attrattività è spesso tutt'altra cosa. Dobbiamo allora imparare a cercare e vedere la bellezza proprio lì dove si trova.

Vi siete mai chiesti cosa racconta di voi il vostro armadio? Ce lo svelerà il terzo capitolo *L'inconscio nel guardaroba*. Aprire il nostro armadio ogni mattina per scegliere cosa indossare non è un semplice atto meccanico, ma un modo per far parlare il nostro inconscio e dare voce alle nostre emozioni. Tra valorizzazione di sé e narcisismo, tra apparenza e realtà, parleremo di come la moda influenza la nostra autostima.

Siamo consapevoli dei messaggi che lanciamo con il nostro abbigliamento? Il quarto capitolo, *Gli abiti parlano e donano bellezza*, affronterà questo intrigante tema. Al di là del colore che dona al nostro fototipo o della forma che più ci valorizza, dobbiamo trovare uno stile che parli di noi, della nostra identità, delle nostre emozioni e delle nostre competenze, evitando messaggi sbagliati e ambigui o che ci camuffano. Per trovare lo stile giusto è importante riappropriarsi del potere di scelta ed essere liberi dai pregiudizi estetici che spesso ci incatenano all'infelicità.

Cosa vediamo guardandoci allo specchio? Questo è il titolo del quinto capitolo nel quale troveremo spiegazioni sul perché ognuno di noi si costruisce uno schema corporeo che spesso è molto lontano dalla realtà percepita dagli altri. La possibilità di migliorarsi, di piacersi e di accettarsi è possibile se si vuole. Cosa possiamo fare allora per migliorare il modo di pensare a noi stessi? Come possiamo essere più liberi e meno conformi al parere degli altri? Per migliorare il nostro benessere e l'idea che abbiamo di noi, dobbiamo puntare a una posizione esistenziale nella quale crediamo sia in noi che negli altri.

Come può aiutarci una psicologa della moda? Risponderò

a questa domanda nel sesto capitolo, *La psicologa nell'armadio*, dove svelerò i principali problemi che individuo nei colloqui con le clienti e i suggerimenti per affrontarli. Per essere felici con la moda e avere un buon rapporto con il proprio corpo è necessario liberare il piacere e riportarlo nella propria vita, riscoprendo il gioco della seduzione e della comunicazione della personalità con i colori.

Ma come facciamo a trasformare tutto ciò in azioni concrete per migliorare la nostra bellezza con abiti e accessori? Il settimo capitolo, *Psycho Look: esercizi per liberare la bellezza*, offre dei suggerimenti pratici per realizzare il proprio progetto di psicologia della bellezza.

Sono convinta che possiamo fare molto per sentirci più belli e migliorare il rapporto con il nostro corpo. Ognuno di noi può volare come una farfalla.

Buona lettura!

La bellezza è verità

Il fascino non può essere prodotto dalla finzione, dall'artificio, dalla recita.
Nasce solo quando ciò che la persona dice e fa corrisponde
al suo intero essere, alla sua verità. Il fascino è una figura della verità.

Francesco Alberoni

La bellezza è una qualità dell'anima.
Platone

La bellezza, nel suo significato più essenziale,
rappresenta l'armonia degli elementi.
Alexander Lowen

1. La bellezza seduce l'inconscio

Partiamo da un'apparentemente semplice domanda: da dove nasce la bellezza? Credo che la sua origine sia dentro di noi. È qualcosa che accende la fantasia di chi guarda e ne seduce l'inconscio, prima ancora che il conscio abbia emesso una valutazione basata su cosa effettivamente piace dell'altro.

Possiamo dire che la bellezza e il fascino sono tali se esprimono verità e se riflettono la persona. La bellezza, allora, non è solo immagine, ma anche psiche. È esterno e interno. Ed è tale solo quando è espressione delle vere emozioni, quando cioè comunica l'autenticità della persona.

Come ha scritto il sociologo Francesco Alberoni, "la bellezza può contribuire a generare fascino, ma non basta da sola" (Alberoni, 2011), solo quando è espressione del vero