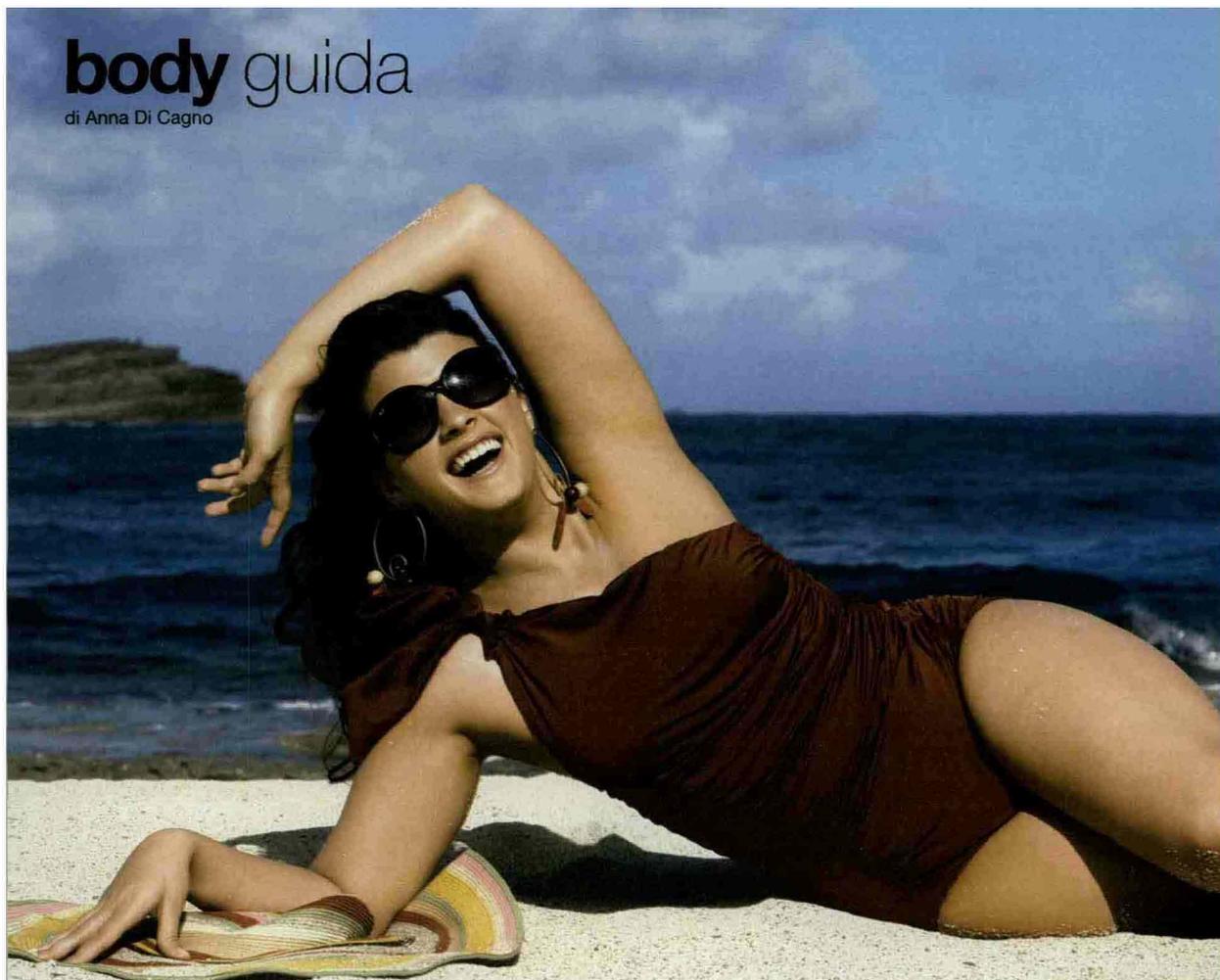


## body guida

di Anna Di Cagno



### guardatemi, mi spoglio

La scusa è che siamo grasse, oppure troppo magre, troppo flaccide o troppo bianche. La realtà è che, indipendentemente da difetti veri o presunti, spogliarsi in pubblico è un problema, a volte anche serio. «Per alcune donne mostrarsi nude significa perdere il controllo della propria immagine sociale», spiega **Elena Faccio, psicoterapeuta e autrice del saggio *Le identità corporee* (Giunti)**. «Infatti, se un abito può aiutare a sentirsi più sicure e a rappor-

tarsi agli altri con maggiore facilità, può accadere che in bikini ci si scopra fragili: è questo ciò di cui in realtà ci si vergogna».

#### LA PERFEZIONE È VUOTA

Insomma, la pancetta, la cellulite, il sedere basso o le smagliature spesso non sono il vero problema. «Infatti», sottolinea Faccio, «anche una donna bella può trovare imbarazzante spogliarsi in pubblico: la ragione dipende dal modo in cui costruiamo la nostra immagine corpo-

rea», continua l'esperta. «Se inseguiamo un modello astratto e assoluto di bellezza fisica, e ci diamo obiettivi irraggiungibili, avremo di noi stesse un'immagine negativa». E aggiunge **Sandro Vero, psicoterapeuta e autore del libro *Il corpo disabilitato* (FrancoAngeli)**: «Non bisogna credere che quei fisici perfetti che ogni tanto vediamo sfilare davanti a noi siano poi così felici, dentro. L'esagerata attenzione al corpo nasconde spesso fragilità e, soprattutto, il timo-

PATRICK DEMARCHELIER

## Tre mosse vincenti

Le suggerisce la psicoterapeuta **Marinella Cozzolino**.

**Scegli l'interlocutore** «A chi vogliamo piacere? Se cerchiamo l'approvazione delle altre donne dobbiamo sapere che abbiamo poche chance: noi donne, sul corpo, siamo molto più critiche degli uomini».

**Guarda il bello** «Valorizza una parte che ti piace (il seno, i capelli): serve a spostare l'attenzione da un'insicurezza a una fonte di gratificazione».

**Registra i feedback** «Diamo agli altri la possibilità di farci un complimento: un bel costume o qualche lampada possono farci avere quel feedback positivo che ci rassicura».

In questa foto: la modella **Crystal Renn**, diventata famosissima per le sue forme over di recente celebrate in un servizio di **Harper's Bazaar**.



Per molte donne, mostrare il proprio corpo in pubblico è un momento di grande disagio. Ecco come superarlo.

re della relazione con l'altro: di fronte alla perfezione, si pensa erroneamente, nessuno potrà rifiutarmi».

### PIACERSI, E POI PIACERE

Ma come si fa a superare il disagio che si prova al momento dell'arrivo in spiaggia? «Per cominciare, provate una semplice ma efficace strategia: iniziate a "sentirvi" belle. Se ci riuscirete, sarà più facile anche "vedervi" belle», dice Vero. «Cambiate, quindi, la vostra autopercezio-

ne: toccate il corpo, massaggiatelo, passatevi la crema. E ascoltate le sensazioni piacevoli che vi trasmette».

Un altro passo importante per imparare a spogliarsi senza problemi è "fare un'anamnesi", come spiega la psicoterapeuta **Marinella Cozzolino**. «Domandarsi qual è il dettaglio che ci scatena insicurezza è il primo passo per comin-

ciare a superarlo. Spesso, infatti, a monte del disagio c'è la paura di essere oggetto di un giudizio globale: se ho la pancia, gli altri mi considereranno mangiona o pigra perché non vado in palestra. Identificare un inestetismo preciso, inoltre, aiuterà a fare chiarezza e a riconoscere anche i propri punti di forza», aggiunge Cozzolino.

E conclude Faccio: «**Ma il disagio si supera anche adeguando**

**la propria immagine corporea a una specifica fase della vita.**

Se ho appena partorito, se sono reduce da un periodo di superlavoro o dalla tesi di laurea, e non sono in piena forma, c'è un motivo bello e gratificante. Le mie imperfezioni, allora, diventano parte della mia storia».

**Per alcune mostrarsi nude equivale a perdere il controllo della propria immagine sociale.**