



# IMPARA A **PIACERTI!**

**Un buon rapporto con il proprio corpo rinforza l'autostima, facilita i rapporti con gli altri e addirittura migliora la vita sessuale. Ma per qualcuno è difficile: magari ha avuto genitori troppo critici quando era bambino oppure sente di non reggere il confronto con i corpi perfetti che appaiono sui social**

di *Andrea Porta*

**MODELLI**  
Mentre un tempo c'era il desiderio di essere attraenti come i modelli visti sulle riviste, oggi – grazie ai social – molti giovani si atteggiano a modelli per inseguire i like.

**S**e ne è sentite dire di ogni Lindsey Vonn (*nel tondo*), trentaseienne ex sciatrice statunitense, quando a ottobre scorso pubblicò su Instagram una foto in bikini in cui appariva qualche traccia di cellulite. Insulti volgari sono comparsi tra i suoi commenti, tanto che successivamente Vonn ha pubblicato nuove foto accompagnate da una didascalia in cui affermava di essere orgogliosa di se stessa e del proprio corpo. Il *body shaming*, che consiste nel deridere l'aspetto fisico di chi si mostra in pubblico o sui social, porta oggi a conseguenze psichiche pesanti su molti giovani: la cronaca ha riportato già diversi casi di ragazzine che si sono tolte la vita a causa degli insulti ricevuti per qualche chilo di troppo.



## **Selfie, Instagram e le nostre fragilità**

**Le immagini di fisici perfetti che appaiono su Instagram hanno un impatto devastante, specie appunto tra i giovani:** «Mentre un tempo c'era solo il desiderio di essere attraenti come i modelli visti sulle riviste, oggi grazie ai social molti giovani si atteggiano a modelli per inseguire i like», ci spiega lo psicoterapeuta Luca Saita, autore di *La sindrome del brutto anatroccolo* (Franco Angeli, 2015). Questo comportamento è particolarmente diffuso tra i soggetti psicologicamente più fragili. Uno studio uscito quest'anno su *Psychology of Popular Media* e condotto da ricercatori olandesi su

179 ragazze tra i 18 e i 25 anni ha dimostrato come la maggiore tendenza a farsi selfie è riscontrabile nei soggetti più insicuri di sé. Sulla base di risposte a questionari è emerso infatti come questa forma di autorappresentazione sia più impiegata dalle ragazze con minore soddisfazione per il proprio corpo, maggiore tendenza a oggettificarlo e minore autostima.

**Quando diventa dismorfofobia**

Così ecco la tendenza a usare filtri per modificare l'immagine digitale, quasi una controparte virtuale della chirurgia estetica. «L'immagine viene costruita artificialmente per coprire la realtà», dice ad *Airone* Paola Pizza, psicologa della moda e autrice di *Il coraggio di piacersi* (Franco Angeli, 2021). «Così la competizione è esasperata e la fragilità dei difetti è negata».

**Certo l'avvento del digitale non è l'unica ragione che spiega il crescente disamore per il proprio corpo,** che in fondo ha sempre riguardato moltissime persone. In alcuni casi la non accettazione del proprio fisico prende la forma di una vera e propria distorsione cognitiva. Si parla in questi casi di dismorfofobia, condizione in cui un soggetto sviluppa la certezza di essere fisicamente anormale: «Queste persone si concentrano su una singola parte del proprio corpo considerata difettosa e basano la percezione di sé e del proprio schema corporeo solo su quella parte». Di solito questo atteggiamento nasconde problemi ben più importanti: «Dietro c'è spesso un

**ALLO SPECCHIO** Nel valutare il nostro aspetto tendiamo a concentrarci su elementi isolati, spesso ritenuti brutti, laddove gli altri tendono a dare un giudizio d'insieme.



senso di colpa, quello di non essere come gli altri ci vorrebbero», aggiunge Saita. D'altronde, è dimostrato che il difetto fisico percepito da un soggetto spesso non viene nemmeno notato dagli altri. Nel corso di uno studio del 2009, Tal Eyal della Ben-Gurion University (Israele) e Nicholas Epley dell'università di Chicago (USA) ave-

vano sottoposto 106 studenti arruolati nell'indagine alla visione delle foto degli altri per poi chiederne a ognuno un giudizio estetico. Confrontando le opinioni che i giovani avevano di sé con quelle degli altri fu chiaro che nel valutare il nostro aspetto tendiamo a concentrarci su elementi isolati, spesso ritenuti brutti, laddove gli altri

tendono a dare un giudizio d'insieme. «Quando ci concentriamo troppo su una singola parte del nostro corpo finiamo per farne l'unico elemento del nostro valore», dice Pizza. «Dobbiamo allargare lo sguardo e cambiare prospettiva guardandoci come persone».

**Parte tutto dall'infanzia**

Ma perché molte persone non riescono ad apprezzare il proprio corpo o il proprio viso? «Questo disprezzo ha spesso radici nell'infanzia e nell'adolescenza, nel momento in cui si fondano le basi dell'autostima corporea, cioè quando il bambino e il ragazzo si vedono attraverso gli occhi dell'altro», dice Saita. «Da bambini utilizziamo la bellezza come arma di conquista dell'affetto e dell'approvazione dei genitori, per ottenere quell'incoraggiamento necessario alla formazione del sé e dell'autostima», aggiunge Pizza.

**Relazioni sane prima con i genitori e poi nel gruppo dei pari rimandano un'immagine positiva che forgia l'autostima.** Al contrario, una madre che dice alla figlia che non dovrebbe indossare certi abiti perché ha una brutta forma del corpo genera in lei costante autocritica, perfezionismo e quindi angoscia: «Chi ne è preda», aggiunge la psicologa, «si sente indegno di amore e di accettazione tanto da costruirsi non di rado uno stile di abbigliamento che funziona da maschera per nascondere la vergogna più che da strumento di valorizzazione di sé».

**Vestirsi o "mascherarsi"?**

L'abbigliamento ricopre un ruolo centrale in queste dinamiche. Spesso chi non si ama impiega i vestiti come corazza difensiva ma anche per tentare di diventare ciò che non è o crede di non essere: pensiamo a una giovane fragile che si veste in modo provocante per nascondere il proprio senso di inadeguatezza, oppure al manager che ostenta un'eleganza forzata nel tentativo di costruirsi un'immagine di potere che teme di non possedere a sufficienza. «Tropo spesso nei confronti



**6 CONSIGLI PER APPREZZARTI COME SEI**

**1 Impara a conoscerti**

Per apprezzare il tuo corpo ti serve autostima: «Questa si basa su una conoscenza realistica di noi stessi, dei nostri punti forti e dei nostri punti deboli», scrive la psicologa della moda Paola Pizza. Inizia quindi analizzando il rapporto con il tuo corpo e la tua immagine: passa in rassegna ogni dettaglio ed elenca, per iscritto, cosa ti piace di più e cosa di meno del tuo fisico e del tuo volto. Fai un elenco sistematico, senza inserire commenti positivi o negativi.

**2 Guarda in faccia i tuoi difetti**

Amare il proprio corpo non vuol dire non vederne le criticità. Solo quando le conosciamo possiamo accettarle come parte di noi ed eventualmente modificarle. Dall'elenco di prima, estrapola i difetti e descrivili nel dettaglio, senza inserire commenti negativi.

**3 Comprendi l'origine delle critiche che fai a te stesso**

Partendo da questo elenco, pensa a quali prove hai che le tue critiche siano fondate. Per ciascun difetto, cioè, scrivi come sai che quel difetto è reale e non frutto della tua immaginazione.

Spiega da dove viene la critica, se nasce da un confronto o da altro.

**4 Nota come ti confronti con gli altri**

Molte critiche a tue parti del corpo derivano da un confronto con altre persone. Valutarsi in riferimento agli altri può essere uno spunto per migliorarsi, ma non deve diventare un'ossessione che farebbe sentire sempre perdenti. Quest'ultimo atteggiamento genera pensieri tossici, che instillano la convinzione di essere "sbagliati" e che ogni sforzo per essere come gli altri sarebbe sempre e comunque inutile.

Prova a scrivere, per ciascun difetto che hai notato sulla base di un confronto, quali emozioni provi paragonandoti con chi non lo ha: ti senti frustrato? Provi rancore verso gli altri? Hai mai pensato che quel confronto possa nascere dal fatto che consideri gli altri migliori di te non solamente sul piano fisico?

**5 Valorizza le tue imperfezioni**

I difetti possono diventare elementi di unicità: accettarli è importante perché fanno comunque parte di te. Pensa ai due o tre difetti principali che hai individuato prima e sforzati a descrivere per ciascuno, sempre per iscritto, una strategia per valorizzar-

lo. Ad esempio: "Ho i fianchi troppo larghi", "Posso scegliere un look che faccia risaltare le mie forme, magari ispirandomi a una famosa modella curvy".

**6 Pianifica una strategia**

Nel corso delle due settimane successive a questi esercizi, non guardare più ciò che hai scritto, ma limitati a mettere in pratica le strategie che hai individuato al punto precedente: prova a valorizzare i difetti e a migliorare il tuo aspetto con l'abbigliamento, con l'attività fisica, con un'alimentazione più sana, con qualche prodotto cosmetico, andando alle terme o altro ancora. Impara progressivamente a guardarti allo specchio sforzandoti di non giudicarti, ma semplicemente osservandoti con occhio nuovo: un po' come se avessi di fronte una persona nuova. Poco per volta ti renderai conto che essere felice significa prendere coscienza del fatto che il tuo corpo e il tuo viso sono unici e che ciò che piace alle persone è proprio la specificità di ciascuno, che fisiologicamente non è mai priva di imperfezioni.



**Chi ama il proprio corpo fa l'amore meglio**

✓ «La sessualità è la capacità di vivere gli istinti del proprio corpo», spiega lo psicologo Luca Saita. «Se abbiamo un buon rapporto con questo, ci sentiremo di dare spazio anche agli impulsi e di viverli al meglio». Studiosi canadesi hanno condotto un'indagine pubblicata nel 2016 da *Sexual Medicine*, per valutare l'impatto dell'immagine corporea sulla vita intima di giovani donne eterosessuali. Si sono concentrati sulla capacità di provare desiderio, sull'eccitazione e sull'orgasmo. Dall'analisi è emerso come è in particolare il secondo aspetto a essere maggiormente intaccato da una cattiva opinione del proprio corpo, anche se tutti e tre diminuiscono nelle donne che non si piacciono fisicamente. «Le donne che presentano problematiche sessuali vanno valutate anche sotto il profilo della loro immagine corporea», si legge nello studio. «La psicoterapia cognitivo-comportamentale potrebbe scardinare le convinzioni circa la propria scarsa attrattiva e incoraggiare le pazienti a cogliere l'interesse del partner e degli altri in generale».





## Vuoi diventare meno critico con te stesso? Scrivi

✓ Per amare il nostro corpo dobbiamo conoscerlo, trovandone gli aspetti positivi. Un primo passo consiste nel parlarne con parole amorevoli e comprensive, anche quando descriviamo i nostri difetti. Uno studio australiano del 2017 pubblicato su *Body Image* aveva illustrato le potenzialità della scrittura a questo scopo. Gli studiosi avevano arruolato 96 studentesse di età compresa tra i 17 e i 25 anni e chiesto loro di scrivere un testo su di sé con tre "tagli" diversi. Le giovani erano state divise in tre gruppi: le ragazze del primo dovevano usare un tono comprensivo verso se stesse, quelle del secondo uno basato sull'autostima e quelle del terzo uno più critico. In base a questionari e test fu rilevato come le giovani che, dopo l'attività di scrittura, mostravano un migliore livello di accettazione del proprio corpo fossero quelle del primo gruppo. Lo studio illustra quindi da un lato quanto l'esercizio di scrittura sia utile a riordinare i nostri pensieri e a trovare un giusto approccio alle nostre ansie; dall'altro ribadisce come prima ancora che agire sull'autostima, quando non ci piacciamo, dovremmo puntare su uno sguardo gentile e accomodante verso il nostro corpo.

della moda adottiamo un comportamento camaleontico, indossando quello che ci permette di sentirci simili agli altri o parte di un gruppo», scrive Paola Pizza nel suo saggio. In questo modo, però, si perde l'occasione di impiegare l'abbigliamento per esprimere la nostra vera identità: «La moda non deve essere una finzione, ma un modo per presentarsi e parlare di noi entrando in relazione con gli altri».



### MOVIMENTI "POSITIVI"

Si chiama *Body Positive* il movimento femminile nato tra 2010 e 2011 per dare spazio sulla stampa e sui social a donne di taglia superiore a quelle, magrissime, solitamente rappresentate.

### Questione di salute mentale

Amare il proprio aspetto fisico è la prima regola per salvaguardare la salute mentale. Non stupisce quindi la mole di studi che nel corso degli ultimi dieci anni hanno dimostrato un legame tra basso livello di apprezzamento del proprio aspetto e incidenza di ansia e depressione. Una ricerca del 2016 uscita su *Journal of Adolescence* lo aveva chiarito indagando il fenomeno tra giovani americani e coreani e rilevando come l'associazione tra disamore per sé e disturbi dell'umore sia più evidente tra i primi: l'ambiente culturale di appartenenza gioca un ruolo importante nelle convinzioni e aspettative relative all'immagine del corpo. Tra 2020 e 2021 la correlazione con ansia e depressione è stata confermata da una meta analisi scozzese pubblicata da *PlosOne* che ha esaminato ben 23 studi sul tema ma anche da un'altra ricerca, uscita su *Personality and Individual Differences*. Quest'ultima è andata oltre: guidata da Viren Swami della Anglia Ruskin University (Regno Unito), ha analizzato l'impatto della pandemia da COVID-19 sull'apprezzamento del proprio aspetto e sui relativi vissuti depressivi e ansiosi. Dai risultati è emerso che le donne oggi mostrano ansia e stress causati dalla pandemia frequentemente associati a maggiore desiderio di magrezza, mentre negli uomini questi vissuti emotivi sono associati a un più spiccato desiderio di avere un tono muscolare elevato.

### Lifting alle idee

Amarsi è importante, quindi, ma non sembra semplice. La strada giusta è tollerare i propri difetti per trasformare le imperfezioni in punti di forza: «Più che fare un lifting alla nostra faccia o al nostro corpo», dice Pizza, «lo dobbiamo fare alle nostre idee: sono infatti le paure e i pregiudizi estetici immutabili che abbiamo su di noi che vanno rimessi in discussione». Questo non vuol dire che dovremmo smettere di confrontarci con gli altri: «Il confronto sociale fa parte della natura umana», ha spiegato in un'intervista lo psicoterapeuta Daniele Malaguti: «È evolutivamente utile perché permette di migliorarci». Ma dobbiamo comprendere cosa sta dietro il rancore che nasce da un confronto sempre perdente con chi ci sta attorno: «Nella mia esperienza clinica concentrarsi sui difetti fisici serve più che altro a "non vedere" i conflitti con altre persone», prosegue Saita. «La critica al nostro aspetto fisico va quindi posta in modo corretto: «Un conto è dirci che abbiamo la pancetta ed è il caso di perdere qualche chilo», dice lo psicologo. La critica violenta è invece tossica: «È la rappresentazione di quella parte di noi che non ci ama e si traveste da autocritica». Il benessere passa sempre dall'apprezzamento incondizionato di noi stessi che tuttavia lascia spazio al miglioramento senza però considerarlo come essenziale alla felicità.



© RIPRODUZIONE RISERVATA

# TEST QUANTO TI PIACI?

Scopri quanto apprezzi il tuo corpo, il tuo aspetto e più in generale te stesso. Rispondi onestamente alle domande qui sotto senza pensarci troppo *di Luca Saita*

**1** Incontri un amico per strada che commenta negativamente il tuo nuovo taglio di capelli.

- A - Si sbaglia, a me piace. Forse questo amico è un po' invidioso.
- B - Come ho fatto a non accorgermene? Devo cercare un rimedio subito.
- C - Non sarà proprio come lo avevo chiesto, ma penso che sia comunque un buon taglio.
- D - Effettivamente non ne sono tanto convinto; aspetterò che mi ricrescano i capelli per modificarlo.

**2** Hai un appuntamento galante.

- A - Devo tentare di capire cosa sta cercando questa persona; solo così potrò piacerle.
- B - Sono contento di conoscere una persona nuova e farmi conoscere.
- C - Non mi sento molto in forma, speriamo bene.
- D - Racconterò del mio nuovo progetto: chissà se l'apprezzerà.

**3** Incontri la tua mamma e ti dice che ultimamente hai spesso le occhiaie.

- A - Meglio che non le racconti della notte brava che ho appena trascorso.
- B - Mi staranno venendo le zampe di gallina?
- C - Avrò litigato di nuovo con papà?
- D - Ha ragione, devo riguardarmi di più.

**4** Il tuo partner ti dice che stai ingrassando e che non vuole stare con una persona sovrappeso.

- A - Da quanto tempo non mi ama più?
- B - Mi devo mettere subito a dieta.

**C** - È stato sempre fissato con la linea.  
**D** - Non mi sembra di essere così grasso: deve esserci qualcosa sotto.

**5** Il tuo superiore ti fa una lavata di capo dopo una cattiva prestazione lavorativa.

- A - *Errare humanum est*.
- B - Sono così mortificato che mi viene da piangere.
- C - Chiamo il mio migliore amico e mi sfogo: non è giusto essere trattati così.
- D - Finché non mi passa, non voglio sentire nessuno.

**6** Quando ti guardi allo specchio la mattina:

- A - Penso che potrebbe andare peggio.
- B - Mi sorrido teneramente.
- C - Sento un fastidio.
- D - Tiro le occhiaie con le mani.

**7** Il solito amico ti coinvolge in un selfie.

- A - Faccio una faccia buffa.
- B - Rimango serio.
- C - Le labbra si arrotondano seduttive.
- D - Guardo nello schermo per vedere come vengo.

**8** Ritrovi una foto delle elementari:

- A - Che tenerezza!
- B - Non mi riconosco.
- C - Mi ricordavo diverso.
- D - Già si vedeva il me grande.

**9** Sono un frequentatore della palestra:

- A - Ho un outfit specifico, senza esagerare.
- B - Indosso un completo super tecnico.
- C - Mi vesto come capita.
- D - Ho una tuta che esalta i miei punti forti.

**10** Il soprannome che ti tormentava da piccolo:

- A - Era buffo.
- B - Non lo ricordo più.
- C - Non l'ho mai scordato.
- D - Era crudele.

	A	B	C	D
1	3	0	2	1
2	0	3	1	2
3	3	0	2	1
4	3	0	1	2
5	3	0	2	1
6	2	3	0	1
7	3	0	2	1
8	3	0	1	2
9	2	0	3	1
10	2	3	1	0

## PROFILI

Da 0 a 8 punti  
**Brutto anatroccolo**

■ Ti vedi goffo e lasci che le anatre ridano di te sentendoti sfortunato. Non sei come avresti dovuto essere e gli altri si fanno beffe di te senza pietà. Dovresti cominciare a rispondere, non puoi restare un brutto anatroccolo per sempre!

Da 9 a 16 punti  
**Anatra**

■ Credi ancora di essere un'anatra e cerchi di uniformarti alla tribù. Inizia però a nascere dentro di te il dubbio che in fondo non sei uguale agli altri: forse hai qualcosa di unico. Coltiva con cura questo pensiero: tu non sei affatto come gli altri credono.

Da 17 a 23 punti  
**Giovane cigno**

■ I cigni ti stanno invitando a far parte del loro gruppo, ma tu resisti: non sei ancora convinto. Ti manca ancora un po' di fiducia, ma non sei lontano. Quale paura ti trattiene? Lascia per sempre le anatre e vivi la tua vera natura!

Da 24 a 30 punti  
**Cigno**

■ Qualcuno deve averti davvero amato: ti vuoi bene e ti piaci così come sei. Nello stagno della vita ridi alle anatre che pensano tu sia come loro, consapevole che appartieni a un'altra specie. Non ti lasci destabilizzare da commenti maligni: chi li fa non ti ama. Per questo sei maestro: emani energia positiva e sei capace di trasmetterla agli altri.

