



SUSANNA GRASSI

L'ALCHIMIA IMPERFETTA

Guida pratica all'autostima estetica

Prefazioni di
Emanuele Bartoletti - Marcello Manca



Dario Flaccovio Editore

SUSANNA GRASSI

L'alchimia imperfetta

Guida pratica all'autostima estetica

Prefazione di

Emanuele Bartoletti

Marcello Manca

SUSANNA GRASSI

L'ALCHIMIA IMPERFETTA

Guida pratica all'autostima estetica

ISBN 9788857916057

© 2023 by Dario Flaccovio Editore s.r.l. - tel. 0916700686



linktr.ee/DarioFlaccovioEditore

Prima edizione: ottobre 2023

Nomi e marchi citati sono generalmente depositati o registrati dalle rispettive case produttrici. L'editore dichiara la propria disponibilità ad adempiere agli obblighi di legge nei confronti degli aventi diritto sulle opere riprodotte. La fotocopiatura dei libri è un reato. Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Le riproduzioni effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate solo a seguito di specifica autorizzazione rilasciata dall'editore.

Indice

Prefazione di Emanuele Bartoletti.....	pag. 7
Prefazione di Marcello Manca	» 11
Premessa	» 13
1. Io, le donne, la bellezza del mondo	» 15
1.1. Pandemia, "Zoom Boom" ed estetica post-pandemica	» 17
1.2. Dismorfofobia da Snapchat e influsso dei social sui canoni estetici.....	» 18
1.3. Proteggere la nostra unicità, non omologarci	» 21
1.4. Il senso della meraviglia accompagna la scoperta della bellezza	» 22
1.5. Bellezza vuol dire guardarsi dentro	» 23
2. Chi sono: come posso orientare il tuo bisogno di bellezza	» 25
2.1. La bellezza, da oggettiva a soggettiva	» 27
3. Il mio approccio globale.....	» 29
3.1. Il gusto del bello	» 29
3.1.1. Bellezza, benessere e immagine corporea.....	» 30
3.1.2. Esperienza corporea e vissuto corporeo.....	» 31
3.1.3. Contro la bellezza nevrotica e ossessiva della cultura di massa	» 32
3.2. L'immagine corporea e la sua evoluzione	» 33
3.2.1. Scissione vs fusione nella percezione corporea	» 33
3.2.2. Immagine corporea idealizzata.....	» 35
3.3. Specchio e "corpo abitato"	» 36
3.3.1. Corporeità, percezione e identificazione.....	» 37
3.4. La psicologia estetica come relazione d'aiuto	» 39
3.5. Ideali estetici ed Esperienze di Base del Sé.....	» 40
3.5.1. Sfatiamo un mito: desiderare bellezza non è peccato.....	» 42
3.6. La forza di Senti, Nutri, Ama	» 43

3.6.1. Sentire e prendere consapevolezza del mondo sensoriale.....	» 44
3.6.2. Riaprire le sensazioni. Sentirsi	» 44
3.6.3. Riappropriarsi della capacità di percepire e stupirsi	» 45
3.6.4. Vedere ed essere visti	» 45
3.6.5. Consistenza e autoaffermazione	» 46
3.6.6. Piacere dell'altro e piacere all'altro	» 47
3.6.7. Benessere.....	» 48
3.7. La pratica della psicologia estetica	» 49
4. Il mio network per la tua rinascita	» 51
4.1. Scrivi il libro del tuo cambiamento con l'aiuto di una rete di medici e professionisti dedicati a te	» 51
4.2. La consulente d'immagine	» 52
4.3. La personal trainer	» 62
4.4. La nutrizionista	» 70
4.5. L'esperta in medicina e dermatologia estetica.....	» 81
4.6. La specialista in chirurgia plastica.....	» 87
5. Benessere, estetica, relazioni.....	» 93
5.1. I tre passaggi evolutivi della donna che meritano cura e attenzione: adolescenza, maternità, menopausa	» 95
5.1.1. Adolescenza: malesseri della generazione "social" e bellezza	» 95
5.1.2. Maternità: l'immagine corporea in gravidanza	» 99
5.1.3. Il benessere dopo gli -anta: piacersi dopo la menopausa	» 104
6. Adesso tocca a te.....	» 111
6.1. Comincia con l'imparare a perdonarti.....	» 112
6.2. Lavora sull'immagine corporea	» 113
6.3. La bellezza va sentita, illuminata, nutrita, donata.....	» 115
6.4. La mia ricetta di rinascita	» 116
Appendice	
L'approccio Neo-Funzionale nella psicologia estetica e nella cura della salute complessivamente intesa.....	» 119
Conclusione	» 137
Ringraziamenti.....	» 139

Prefazione

Sono stato molto felice quando la dottoressa Susanna Grassi mi ha chiesto di presentare il suo libro "L'alchimia imperfetta". Si tratta di un'opera preziosa che dovrebbe essere letta non solo dalle donne/pazienti, ma anche da noi medici estetici e chirurghi plastici.

Il rapporto medico/paziente in medicina estetica è un rapporto molto diverso rispetto a quello delle altre specialità mediche. Si tratta infatti di una richiesta di aiuto da parte di una persona che fisicamente sta bene, ma che vive a disagio uno o più inestetismi che spesso si rilevano clinicamente, ma che altrettanto spesso sono esagerati da una condizione psicologica non perfettamente equilibrata causata da tantissime variabili.

E questo è un punto chiave nella pratica clinica quotidiana del medico estetico e del chirurgo plastico. Intercettare nei pazienti il grado di squilibrio psicologico permette al professionista di modulare il proprio programma terapeutico per poter ottenere sulla singola paziente il massimo beneficio con il minimo impegno fisico. Non farlo, rischia di mettere in pericolo la salute dei pazienti e soprattutto sarà causa di un insuccesso.

Il medico non deve mai accontentare le richieste delle pazienti a meno che, effettivamente, l'inestetismo non sia presente e sia di importanza tale da richiedere e giustificare una terapia correttiva.

Il paziente deve comprendere che il medico estetico non è un venditore di bellezza o di trattamenti, ma un professionista, un medico, che ha come scopo quello di aiutare il paziente a ritrovare il proprio equilibrio psicofisico che, secondo l'Orga-

nizzazione Mondiale della Sanità, deve essere compreso nella definizione di salute.

E lo fa come un qualsiasi altro specialista, iniziando con un check up di medicina estetica, che comprende un'anamnesi (ovvero domande sulla storia clinica del paziente e della sua famiglia), un esame obiettivo tradizionale (misurazione della pressione e auscultazione polmonare), una serie di valutazioni funzionali (morfoantropometrica, posturale, ecografica del tessuto adiposo, angiologica degli arti inferiori, check up cutaneo, ematochimica). Solo dopo una visita completa, potrà porre una diagnosi ed elaborare un programma di prevenzione, manutenzione ed eventuale correzione.

È facile capire come la medicina estetica prende in carico il paziente e lo educa accompagnandolo nelle varie fasi della vita per poter gestire al meglio i cambiamenti che si paleseranno con il passare del tempo, prevenendo non soltanto i segni dell'invecchiamento, ma anche la possibile invalidità psicofisica conseguente.

La medicina estetica ha anche negli anni dimostrato un valore sociale molto importante. Ha infatti sviluppato un percorso di presa in carico dei pazienti oncologici che si sottopongono a chemio e radioterapia, preparando e gestendo cosmetologicamente la loro cute, riuscendo a ritardare o, in qualche caso annullare, le possibili complicanze cutanee che talvolta costringono i pazienti a interrompere il ciclo terapeutico. E poi, una volta terminato, aiutandoli a velocizzare il loro recupero sociale. Ma soprattutto facendo sentire che un medico al loro fianco si occupa non della patologia, ma della persona.

Inoltre, da un recente sondaggio fatto sui medici estetici soci della Società Italiana di Medicina Estetica, è emerso che durante una serie consecutiva di prime visite di medicina estetica

su soggetti apparentemente sani, sono state riscontrate molte patologie misconosciute dai pazienti stessi. Il medico estetico non è un tuttologo, ma è preparato a indagare la fisiologia attraverso il check up di medicina estetica. Ogni alterazione della fisiologia, cioè della normalità, lo obbliga ad inviare il paziente dallo specialista di riferimento per un approfondimento diagnostico. In particolare, sono stati diagnosticati dagli specialisti tumori cutanei, melanomi, sindromi metaboliche, ipertensioni, iper e ipotiroidismi, tiroiditi autoimmuni, addirittura due tumori della mammella, un tumore rettale e un tumore ovarico. Ma anche anoressie, bulimie, dismorfofobie. A questo punto è ben chiaro quanto il rapporto tra la medicina estetica e la psicologia sia fondamentale. Per un medico conoscere l'esistenza di una specializzazione all'interno della psicologia che si occupi di estetica e di situazioni psicologiche legate all'accettazione di sé stessi è importantissimo. Come anche per lo psicologo estetico sapere quali sono gli approcci corretti del medico estetico al paziente. Anche perché è indispensabile per questi pazienti trovare una univocità di comunicazione e azione tra tutti i professionisti ai quali si rivolgono. Ringrazio quindi Susanna Grassi per lo sforzo di aver completato questa opera che, come detto all'inizio, dovrebbe essere letta da tutte le pazienti prima di rivolgersi a un medico estetico e da tutti noi per poter contribuire a far ritrovare al paziente il proprio stato di completa salute.

Emanuele Bartoletti

Specialista in Chirurgia Plastica, Ricostruttiva ed Estetica

Medico Estetico

Presidente della Società Italiana di Medicina estetica

Direttore Scuola Internazionale di Medicine Estetica della Fondazione Carlo Alberto Bartoletti

Direttore del Servizio Ambulatoriale di Medicina Estetica per il Benessere Psicofisico nella Patologia, Ospedale Fatebenefratelli Gemelli isola, Roma

Prefazione

La psicologia estetica e la fotografia sono due discipline che spesso si intersecano, creando un connubio unico e affascinante. Entrambe cercano di catturare l'essenza della bellezza, di svelare l'emozione che si cela dietro una forma, un colore, un'immagine.

Ho conosciuto Susanna Grassi in occasione del servizio fotografico dedicato alla presentazione della sua attività. In questo libro, Susanna esplora il tema della psicologia estetica, analizzando come la bellezza possa influire sul nostro modo di percepire e interagire con il mondo.

Attraverso un'analisi approfondita delle teorie psicologiche e delle tecniche fotografiche, Susanna durante i nostri dialoghi ha spesso constatato come il ritratto fotografico possa rappresentare un potentissimo strumento per indagare la psicologia umana. Attraverso le immagini, si possono rivelare aspetti della personalità, della cultura e della società in cui viviamo, offrendo uno sguardo unico e inedito sulla realtà che ci circonda.

Queste riflessioni condivise mi portano a costruire ogni mio progetto fotografico con particolare attenzione verso l'autentica personalità di ogni soggetto: perché la bellezza, come dimostra l'autrice, non è solo una questione di forma. Essa è in grado di suscitare emozioni profonde, di trasmettere messaggi, di creare connessioni tra le persone. Il ritratto fotografico diventa così un veicolo per la comunicazione, un mezzo per raccontare storie e per far emergere la verità nascosta dietro alle apparenze.

Se guardandoci allo specchio, o in una fotografia, l'immagine di noi ci piace, istantaneamente il nostro cervello riceve uno stimolo positivo che genera in noi benessere, il piaceri diventa quindi un alimento prezioso per il nostro corpo, i muscoli del viso si rilassano e appariremo ancora più belli, arricchiti da quella luce interiore che illumina i nostri occhi. Vederci belli, essere felici del nostro aspetto, alimenta una naturale forza interiore che ci permette di vivere meglio.

Susanna si dedica all'analisi della personalità della paziente e osservandone i risvolti più intimi elabora un consiglio prezioso per l'orientamento verso l'eventuale intervento di chirurgia estetica.

Questo lavoro rappresenta un contributo importante alla comprensione della psicologia estetica e la sua relazione con la chirurgia estetica, offrendo una prospettiva importante e innovativa. L'autrice ci invita a guardare oltre la superficie, a scoprire la bellezza nascosta in ogni cosa e a coglierne l'essenza più profonda. Sono certo che questo libro possa rappresentare per il lettore una fonte di ispirazione e di riflessione, aprendo nuove vie di conoscenza e di comprensione del mondo che ci circonda.

Marcello Manca
Fotografo e ritrattista

Premessa

Qualsiasi intervento di miglioramento estetico che decidiamo di fare sul nostro corpo non può prescindere da dinamiche psicologiche che coinvolgono i nostri bisogni, le nostre emozioni, le sensazioni, le nostre aspettative e proiezioni. Per questo la psicologia estetica può essere di grande aiuto nel decidere senza pregiudizi se e come affrontare determinati cambiamenti come strumento di fioritura personale, di cura di sé e del proprio aspetto, in una dimensione della bellezza "sana" e volta esclusivamente al nostro benessere interiore. Attraverso queste pagine desidero arrivare al cuore delle donne, specie quelle che non si piacciono, che non si accettano più, per le quali può rivelarsi importante indagare sulle proprie motivazioni inesprese e imparare ad ascoltarsi, in una sorta di corso accelerato di autostima estetica.

1. Io, le donne, la bellezza del mondo

*"I pesci dimenticano che vivono nei laghi e nei fiumi;
gli uomini dimenticano che vivono nella bellezza del tutto."*

(Chih Chung 1994, 26)

Hai appena posato lo sguardo su questo detto confuciano, stai iniziando a leggermi e già ti posso dire che conosco alcune cose di te.

So che vorresti migliorare la tua forma fisica, che hai fatto molti tentativi: ma ogni volta, quando pensi al tuo corpo e al fatto che devi sempre dimostrare qualcosa a qualcuno, ti sale quell'insopportabile nodo alla gola...

So che senti aria di rinnovamento e voglia di bellezza: che nel tuo riflesso allo specchio ogni mattina vedi una parte di te in cui non ti riconosci, un dettaglio fisico che vorresti correggere, per sentirti meglio nei tuoi panni e ricominciare a piacerti. So che stai uscendo da un periodo difficile, o che ne sei appena uscita... eppure ti sembra di aver di nuovo perso l'ennesimo treno, perennemente in ritardo. Mentre stai cercando una soluzione che ti gratifichi e ti faccia finalmente voltar pagina, immagino la tua domanda: «Cos'è che veramente desidero?». E – lasciami indovinare – adesso ti starai chiedendo: sarà in questo libro che troverò le risposte che cerco, quando rifletto sulla mia bellezza?

Mentre scrivo queste righe per condividere ciò che immagino di te, ti racconto come nasce questo libro e perché finalmente ho deciso di pubblicarlo.

Sono una psicologa estetica con anni di esperienza in realtà

professionali che si occupano di medicina estetica e di bellezza. Nel tempo mi sono resa conto che c'è un mondo intero, un universo emotivo inespresso dietro alla richiesta del *ritocchino* e al ricorso sempre più frequente a trattamenti cosmetici o interventi estetici. Come intuirai, si tratta per la maggior parte di persone che come te non si riconoscono più allo specchio – a un livello che va oltre l'“*oggi non mi piaccio*”, o almeno al punto in cui la frustrazione e la sofferenza superano l'accettazione di se stessi – e che provano questi sentimenti specie dopo un periodo di crisi, come quello del fallimento di una relazione, o in seguito ai cambiamenti fisiologici che caratterizzano le diverse fasi della vita – mutamenti ormonali, naturale invecchiamento, maternità – riconducibili a periodi dell'esistenza che tendiamo a vivere in completa (e forse colpevole) trascuratezza.

Qualsiasi intervento di cambiamento o miglioramento che decidiamo di fare sul nostro corpo, infatti, non può prescindere da dinamiche psicologiche che coinvolgono i nostri bisogni, le nostre emozioni, le sensazioni, le nostre aspettative e proiezioni. Per questo durante i miei colloqui supporto le persone nel decidere se e come affrontare determinati cambiamenti, nella fase che li precede. Attraverso queste pagine desidero arrivare al cuore di molte altre donne, specie quelle che non si piacciono, che non si accettano più, per le quali ritengo importante indagare sulle proprie motivazioni inesprese. Il primo passo è quello di scuotere le barriere del pregiudizio e dello stigma sociale che solitamente si abbattano nei confronti di chi si dimostra interessato alla bellezza e all'attenzione verso la propria immagine. Perché mai la cura di sé e del proprio aspetto – che in una dimensione sana porta solo benessere, obiettivo finale al quale tutti quanti tendia-

mo – dev'essere giudicato come qualcosa di tendenzialmente frivolo e superficiale?

1.1. Pandemia, "Zoom Boom" ed estetica post-pandemica

Se credevi di essere l'unica in questo particolare periodo post-pandemico a pensare alle cure estetiche per migliorarsi, sappi invece che ti trovi in ottima compagnia; negli ultimi due anni il Covid è andato di pari passo con una crescita importante della medicina estetica e della chirurgia plastica, vissute un po' anche come valvola di sfogo, via di fuga, o semplicemente come la necessità di ritornare a piacersi e a prendersi cura di sé, in una situazione di isolamento coatto, particolarmente disastrosa e traumatica dal punto di vista delle relazioni personali e sociali. Chi avrebbe mai pensato che una mascherina chirurgica avrebbe nascosto il nostro sorriso al mondo?

Nonostante il lockdown, anzi proprio in relazione a questo, solo nel 2020 in Italia sono cresciute del 25 per cento le richieste di interventi estetici e di trattamenti cosmetici come peeling, mini-lifting e filler, secondo i dati divulgati dagli esperti della Società Italiana di Medicina Estetica (Sime)¹. Tra le prestazioni più gettonate i filler nell'area labiale (+42%), sugli zigomi (+29%) e il riempimento delle rughe tra naso e bocca (+28%). Se ci pensi bene sono tutti ritocchi che aiutano a mostrare un volto migliore durante le riunioni online, specie in epoca di smart-working, DAD e video call. Un fenomeno che è stato etichettato dagli specialisti come "Zoom Boom" o "Zoom Face", per il quale proprio le ore di infinite video chat,

¹ Nel 2020 trattamenti estetici come 'antistress' da Covid: in aumento del 25%, dott-net.it; Medicina estetica "rifugio" anti Covid-19, healthdesk.it

passate a osservare da vicino la nostra faccia ripresa impietosamente sul riquadro dello schermo, sono una delle maggiori cause dell'aumento degli interventi di chirurgia estetica negli ultimi mesi.

Tornando alla pandemia, l'American Society of Plastic Surgeons e la British Association of Aesthetic Plastic Surgeons hanno riferito un aumento tra il 60 e il 70 per cento nelle richieste di sedute valutative in vista di un trattamento da poter eseguire una volta terminata l'emergenza. Citando proprio il presidente SIME, Emanuele Bartoletti, in questo scenario dirompente la medicina e la chirurgia estetica *"hanno rappresentato una fonte di salvezza per la salute psicologica di molte persone"*.

1.2. Dismorfofobia da Snapchat e influsso dei social sui canoni estetici

Che il massiccio uso di Internet – in particolare dei social network e dei relativi filtri fotografici "di bellezza" – con tutti i suoi modelli estetici fasulli e irraggiungibili, fosse tra le cause della distorta percezione che le persone hanno nei confronti della propria immagine, era cosa nota e oggetto di studio anche da prima del lockdown.

In particolare, tra i giovanissimi, i social media sono accusati di amplificare aspettative irrealistiche circa il proprio aspetto e di aumentare la diffusione della cosiddetta dismorfofobia, quel *"disturbo da dismorfismo corporeo"* che genera una soggettiva e sproporzionata ossessione per un inestetismo assolutamente nella norma: inestetismo che viene vissuto dolorosamente come deformità o come oggetto del giudizio negativo degli altri. Un fenomeno diffuso a livello globale e di grande impatto, se consideriamo che negli Stati Uniti qualcosa come

l'82 per cento degli under 35 usa Instagram come principale fonte di informazioni sui trattamenti di medicina estetica, per il quale sono chiamate in causa proprio le app più amate dalle nuove generazioni. Uno scenario così pervasivo da far coniare il neologismo "*dismorfofobia da Snapchat*" a un chirurgo estetico, il dottor Tijion Esho, fra i primi ad aver studiato la crescita della domanda di interventi esplicitamente riferiti a una migliore resa dei selfie, o a tratti somatici uguali alle distorsioni con cui i filtri modificano i connotati. Occhi allungati (*cat eye*) nasi corti e sottili, zigomi molto pronunciati, labbra turgide, pelle uniforme di porcellana, sono alcuni degli interventi più richiesti. In un crescendo dove il confine tra realtà e fantasia diventa sempre più sfumato: partendo dai virtuali ritocchi fotografici, si passa ai pesanti make-up e si approda così alla chirurgia estetica.

Gli effetti dell'esaltazione di una bellezza artificiale, trasfigurata, priva di imperfezioni e disarmonie, hanno portato soprattutto le adolescenti e le donne più giovani, generalmente più sensibili al giudizio esterno, a sentirsi perennemente in difetto e a provare la frustrazione di essere inadeguate, al confronto delle immagini promosse dai mass-media, completamente difformi da una bellezza reale, naturale, quindi per forza di cose "imperfetta".

Ne sono testimoni anche celebrities ammirate per l'immagine vincente come Keira Knightley, Lady Gaga, Beyoncé o Kate Winslet, donne che si sono ribellate all'abuso del fotoritocco sul loro corpo per copertine di magazine, pubblicità, locandine di film, sensibili alle conseguenze deleterie che ne derivano.

L'esposizione continua alle immagini dei corpi modificati di influencer e star e la discrepanza tra il proprio aspetto e quello vissuto come "normalità" – che altro non è che la rappre-

sentazione di una perfezione inesistente – producono a tutte le età emozioni negative, carenza di autostima, riduzione della percezione degli stati interni, insoddisfazione e vergogna per come si è. In alcuni casi preludono a stati ansioso-depressivi, disturbi della sfera corporea e scompensi alimentari. Quando la cultura di massa proietta di continuo l'idea ossessiva del corpo femminile, finisce per generare una bellezza nevrotica e spesso caricaturale, con corollario di vissuti tossici dai quali ci dobbiamo saper guardare.

Sai quali sono i veleni più ricorrenti nel mondo dell'estetica a cui dobbiamo imparare a prestare attenzione?

- Scarso livello di autostima
- vissuti di estraneità rispetto al proprio corpo
- rabbia per un corpo che non è come lo desideriamo
- fissazione per un ideale irrealistico di bellezza ed eterna giovinezza
- illusione che basti un bel viso o un bel corpo per essere felici
- ansia da prestazione
- percezione della bellezza come valore commerciale.

Va da sé che questo genere di motivazioni disfunzionali non possono rappresentare il fondamento del nostro bisogno di bellezza: i trattamenti e gli interventi estetici non dovrebbero mai fondarsi su stereotipi nocivi né trasformarsi in accanimento sul proprio aspetto fisico, rischiando di toglierci la nostra naturale espressività. Se è importante prendersi cura della propria avvenenza per far emergere la luce che è dentro di noi, lo è altrettanto non perdere mai il contatto con il nostro vero Sé, distinguendolo da un Sé ideale, che genera disagio e ci allontana dagli altri.

Se la bellezza va vissuta come bisogno di relazione e di connessione profonda con le persone che ci sono vicine, per nessuna ragione può prescindere dalla nostra individualità e unicità: quando scade nella ricerca di approvazione, quando facciamo di tutto per essere ammirati unicamente sotto il profilo estetico, c'è il forte rischio di essere proiettati in una realtà immaginaria, infelici e succubi di sogni irraggiungibili. Né può diventare puro strumento di autoaffermazione, potere e amplificazione narcisistica della nostra immagine corporea, fagocitata da una società fortemente individualista, inesorabilmente votata alla solitudine.

1.3. Proteggere la nostra unicità, non omologarci

*"E all'improvviso mi ricordai
che mi ero scordato di ricordarmi di me"*
(Uspenskij)

Non è facile scovare fonti in lingua italiana dove si parli dell'intima connessione tra canoni estetici, bellezza e benessere, con l'occhio analitico e introspettivo della psicologia e con l'obiettivo di supportare le persone che aspirano a sentirsi meglio nei propri panni.

Quello che vediamo di noi quando ci specchiamo è plasmato dalla nostra immaginazione: perché non c'è immagine senza immaginazione. Nel formulare una "ricomposizione" di noi che passi attraverso i filtri emotivi, i pensieri, i ricordi e la memoria, finiremo per scorgere la nostra idea su come il mondo ci vede. Se quell'immagine riflette principalmente il giudizio degli altri, rischia di essere viziata da convinzioni errate e da ideali di bellezza che ci allontanano dal nostro Sé autentico e reale. Di fatto, sarà corrotta dall'idea che ci siamo fatti sul nostro ideale di bellezza.

Negli anni ho capito che fra i miei compiti principali c'è quello di aiutare le donne a liberarsi finalmente da ciò che impedisce loro di essere ciò che sono, a riprendersi il controllo della propria vita, a sperimentare il loro potenziale di trasformazione. L'obiettivo è ritrovare, insieme alla bellezza, quella quotidiana ed elettrizzante pratica di *sentire* profondamente la vita, in ogni momento.

Essere pienamente consapevoli di ciò che scorre tra la mente e il cuore ci predispone a nuove modalità di relazione con tutto ciò che accade, sia nel mondo esterno e sia in quello interiore. Una consapevolezza che ci consentirà di vivere la nostra esperienza estetica per quello che veramente è e non come qualcosa di irrealistico e inavvicinabile. Invece di continuare a cercare soluzioni al di fuori di noi – perennemente inappagati e assenti dalle nostre stesse vite – inizieremo a provare cosa significhi sentirsi *veramente* bene.

Attraverso pratiche integrate mente-corpo, la psicologia estetica ci aiuta a recuperare la capacità di usare pienamente tutti i nostri sensi e la consapevolezza del miracolo della vita, attimo per attimo. Fin da oggi possiamo imparare a utilizzare modalità alternative per conoscere a fondo noi stesse e ciò che ci circonda: l'idea è proprio quella di bilanciare l'onda nefasta dei condizionamenti, degli automatismi, delle abitudini categorizzanti.

1.4. Il senso della meraviglia accompagna la scoperta della bellezza

In una nuova connessione con i nostri sensi, riassaporeremo lo stupore di osservare il mondo: ricominciando a guardare, ascoltare, gustare, annusare, tastare con curiosità le cose proprio come se fosse la prima volta.

Alla base della nostra creatività e capacità di meravigliarci c'è una voglia potente di vedere il "nuovo", anche in ciò che ci sembra già conosciuto e di conseguenza scontato.

La capacità di guardare le cose note con occhi ingenui – per scoprire nuovi dettagli e sfumature sepolte dalle abitudini – ci permette di cogliere la bellezza e la ricchezza del mondo. Un bel paesaggio, la risata di un bambino, un complimento inaspettato... sono tra i gesti semplici che fanno parte della nostra quotidianità e che ci rendono felici.

Saremo in grado di vivere tutto questo con stupore e meraviglia? La maggior parte di noi adulti ha perso per strada quel tipico dono dell'infanzia: la capacità di sorprendersi. Abituati alla soddisfazione immediata dei desideri, costantemente connessi e pronti a ottenere velocemente qualsiasi informazione, viviamo all'insegna del "tutto e subito". Ma dentro di noi la verità la conosciamo: per incantarci occorre invece concedersi del tempo, rimanere nelle nostre sensazioni, allentare il controllo e recuperare quella flessibilità utile a percepire pienamente ciò che entra in contatto con noi. Il tutto mentre ci lasciamo trasportare dalle emozioni che ne derivano.

1.5. Bellezza vuol dire guardarsi dentro

Spesso pretendiamo da noi stesse standard di funzionamento e prestazione che non ci appartengono, ricalcati su ideali estranei al nostro vissuto o condizionati da aspettative sociali giudicanti.

Assieme alla consapevolezza, la relazione terapeutica genera un'attitudine all'introspezione fornendoci gli strumenti per comprendere e gestire al meglio le nostre vere aspirazioni, strettamente connesse al bisogno di bellezza che sentiamo.

Ci permette, qualsiasi sia la nostra età, di *ritrovarci*, ovvero di

ricominciare a percepire e ascoltare il corpo attraverso sensazioni profonde. *Sentirci* in modo nuovo ci aiuterà a entrare in intimità con la nostra dimensione interiore, per capire i bisogni più profondi e affrontare meglio le complessità della vita.

Impareremo così una modalità per affrancarci dal nostro "ego" distorto: libere da credenze negative, alleggerite da pressioni e aspettative esterne, saremo finalmente in grado di raggiungere il nostro benessere personale.

Che si tratti di un semplice cambio di look, di un programma restaurativo in palestra, di un ritocchino mini-invasivo o di procedure più importanti messe a punto dagli specialisti dell'estetica, ho sperimentato come la ricerca della bellezza debba necessariamente partire dal bisogno di migliorare sé stesse. Dalla voglia naturale di sentirsi in sintonia con il proprio corpo e la propria identità.

2. Chi sono: come posso orientare il tuo bisogno di bellezza

Mi chiamo Susanna Grassi, sono una psicologa estetica. La mia missione, il mio sogno, è stare al fianco di quelle donne *guerriere* che vogliono rimettersi in gioco dopo una rottura, una difficoltà nella loro vita o semplicemente, ritrovare sé stesse. Nell'arco di quindici anni ho lavorato nel campo della medicina estetica per diverse multinazionali ed è proprio grazie a questa esperienza che ho capito la grande affinità che c'è tra la psicologia e il bisogno di bellezza, dal momento che ognuno di noi è un'unità inscindibile di mente e corpo. Ciò mi ha permesso di interagire a lungo con medici estetici, dermatologi e chirurghi plastici e di mettere a fuoco le dinamiche e i risvolti psicologico-sociali di questo settore sempre in crescita.

Nel tempo ho sentito forte il desiderio di dedicarmi alla psicologia estetica, per aiutare le donne a lavorare sulla consapevolezza dei loro bisogni e desideri più profondi, partendo dalla riattivazione della propria capacità di sentire, di percepirsi ed emozionarsi: di fatto, dal recupero della dimensione sociale e relazionale della bellezza. Oggi, attraverso la pratica e le esperienze acquisite in anni di professione, aiuto le donne come te a recuperare l'auto-stima, assieme a un'immagine corporea positiva.

Estetica deriva dal greco *αἴσθησις-aisthesis*, col significato di facoltà percettiva, impressione, sensazione, in riferimento al "*percepire attraverso la mediazione del senso*": per i filosofi greci, in origine l'estetica rappresentava quell'aspetto della conoscenza che riguarda proprio l'esperienza dei sensi.

La lingua dell'estetica è quindi la lingua dei sensi e dell'immaginazione. Da qui l'importanza del recupero di una piena capacità sensoriale e percettiva per riuscire a cogliere la bellezza autentica.

In un mondo in cui le esperienze, la cultura, i bisogni condizionano di continuo i nostri schemi percettivi, ciascuno segue una propria narrazione nell'interpretare la quotidianità, evocando qualcosa che si esprime attraverso una realtà filtrata.

Lasciando da parte la dimensione oggettiva, lavoro direttamente sulla gestione del desiderio di bellezza, come scintilla di aspettative, bisogni, emozioni, motivazioni personali e rappresentazione di un sé individuale e sociale.

In sinergia con altri professionisti che si occupano di questo mondo, il mio lavoro di psicologa estetica è quello di far emergere la luce e l'energia che hai dentro di te, permettendoti di illuminare la tua "cantina interiore" e presentare al mondo una BELLEZZA ABITATA.

Avere un viso sereno, che brilla, vivifica le stesse emozioni e condiziona positivamente il giudizio estetico.

Se pensiamo che l'OMS definisce la salute come uno "*stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplice assenza di malattia*", va da sé che il desiderio di bellezza, se nutrito correttamente, può rappresentare un ottimo modo per raggiungere salute e armonia.

Prendersi cura del proprio corpo aumenta l'autostima e migliora lo stato d'animo. Ci permette di entrare in contatto con il mondo emozionale e sensoriale e di rigenerare completamente le nostre energie, per raggiungere una vera condizione di armonia ed equilibrio.

Se anche le moderne neuroscienze hanno abolito la dicotomia mente-corpo, se corpo e psiche sono tutt'uno, allora il

conquistare con la bellezza uno stato di benessere completo – individuale e sociale – equivale a guardare alla persona nella sua interezza.

2.1. La bellezza, da oggettiva a soggettiva

Esistono anche canoni estetici oggettivi e universali legati a parametri noti come le proporzioni, l'armonia, la simmetria, il colore uniforme e la luminosità. Sono criteri effettivi di valutazione della bellezza studiati fin dall'antichità e influenzati dall'evolversi della società, dalla cultura e da fattori spaziotemporali (come il luogo e l'epoca nella quale ci troviamo a vivere).

Tuttavia, la bellezza rimane un'esperienza soggettiva che esprime una relazione tra un "oggetto" e un soggetto dotato di sensi e di intelletto. La bellezza viene percepita emotivamente e vissuta in funzione dei propri ricordi e dei propri bisogni, coerentemente con la nostra visione del mondo, che è unica e irripetibile.

Il giudizio sulla bellezza conosce quindi due piani diversi, compresenti e complementari: soggettività e oggettività.

Partendo da questi semplici concetti, puoi capire quanto sia importante far precedere a una richiesta di trattamenti (o interventi di estetica) momenti di valutazione psicologica, dedicati a lavorare sulle personali motivazioni, sul proprio modo di percepirsi e sul vivere la propria bellezza come forma di espressione e comunicazione di Sé. In base a questo, ho elaborato nel tempo un mio personale protocollo – interdisciplinare, rapido ed efficace – basato su un nuovo approccio alla psicologia, come disciplina che indaga le ragioni della bellezza.

Facciamo un esempio: sei una donna quarantenne che ha pre-

so un po' di peso e negli ultimi anni sente di essersi trascurata per varie ragioni? Non ti riconosci più, provi una sorta di disagio nel guardarti allo specchio? Contattandomi, fisseremo un primo colloquio in cui andremo a far emergere i tuoi reali bisogni, immaginando uno stato d'animo ideale. Insieme pianificheremo un percorso integrato con altri professionisti di fiducia il cui obiettivo è di aiutarti a stare meglio: in questa fase mi riferisco a un personal trainer, a un nutrizionista, a un consulente d'immagine, a un medico estetico. Per facilitare questo percorso di rinascita, sappi che il mio compito è quello di camminarti accanto: pronta a correggere la rotta verso l'obiettivo.

3. Il mio approccio globale

Dalla convinzione che dietro a ogni richiesta di intervento estetico esista un mondo fatto di aspettative, desideri profondi, emozioni, percezioni e relazioni, è nato il mio desiderio di esplorare questo universo emotivo troppo spesso inespresso, per aiutare le donne ad affrontare con maggior consapevolezza il proprio bisogno di miglioramento estetico. Nutrendo quel "piacere di piacersi" necessario per affrontare al meglio la quotidianità. Attraverso tecniche di psicologia corporea e di immaginazione guidata, orientate al recupero di una capacità sensoriale consapevole, puoi riappropriarti della corretta percezione di te e del tuo bisogno di bellezza nella dimensione individuale e sociale. Il nostro percorso comune parte dalla valutazione psicologica del malessere o del disagio che è alla base del tuo desiderio di bellezza e prosegue con sedute di supporto psicologico, messo a punto per potenziare la tua competenza espressiva, attraverso la capacità di percepirti e sentirti, per iniziare a vivere la bellezza in una dimensione relazionale.

3.1. Il gusto del bello

"Il gusto del bello è fondamentale nello sviluppo armonico degli esseri umani. È ormai dimostrato che il neonato, sin dalla nascita, è sensibile al bello. Il bello guida il bambino nel cercare ciò che è più positivo per lui e per l'ambiente in cui vive, il bello è indispensabile anche per il rispetto di sé stessi e per il rispetto di ciò che ci circonda ..."

(dal libro "I bambini del futuro"
dello psicologo psicoterapeuta Luciano Rispoli)

"L'inquinamento percettivo, vedere intorno a sé troppe bruttu-

re...", citando ancora il padre della psicologia neo-funzionale, fa perdere il gusto del bello, che invece va preservato, imparando a distinguere ciò che è armonico da ciò che non lo è.

Nel generare un giudizio estetico, ciò che percepiamo passa sempre attraverso filtri cognitivi ed emozionali, condizionati da esperienze, cultura, aspettative, moda e pressioni sociali. Ci appare bello ciò che ci sembra in grado di poter soddisfare l'aspettativa di un nostro bisogno o un obiettivo contingente. In questo modo si spiega la diversità individuale, storica e culturale del giudizio di "*bello*", dal momento che ogni volta le spinte motivazionali delle varie culture e delle diverse epoche che lo condizionano sono differenti.

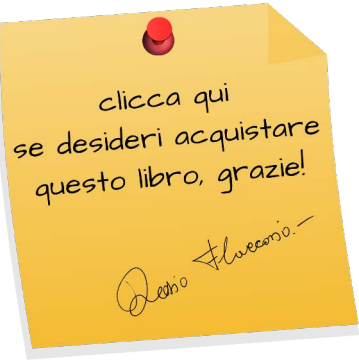
A questo punto ti starai chiedendo che cosa ha in comune il gusto del bello, ovvero il mondo della bellezza, con quello della psicologia.

Il legame profondo che le unisce ci appare subito chiaro, se partiamo dal fatto che la ricerca di bellezza presuppone sempre l'attenzione al corpo e alla sua espressione, e che per questo può essere considerata un importante strumento di regolazione emozionale e di mediazione delle relazioni.

3.1.1. Bellezza, benessere e immagine corporea

La bellezza, lo abbiamo visto, è prima di tutto un'esperienza percettiva che esprime una relazione tra un oggetto e un soggetto dotato di sensi e intelletto. Il concetto di bellezza è sempre connesso a quello di benessere e di immagine corporea: senza una mente che la coglie, non c'è bellezza.

Sotto questa luce si rivela interessante il rapporto tra *Bellezza* e *Benessere*, inteso come uno stato psico-fisico profondo e duraturo. Spesso, guidati dal nostro eccessivo controllo razionale, lo ricerchiamo attraverso attività mentali affannose e



clicca qui
se desideri acquistare
questo libro, grazie!

Diego Fusconi