



ANUSCHKA REES



# OLTRE LA BELLEZZA

**Ritrovare noi stesse, la fiducia e la felicità  
in un mondo ossessionato dalle apparenze**

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Anuschka Rees

# OLTRE LA BELLEZZA

**Ritrovare noi stesse, la fiducia e la felicità in  
un mondo ossessionato dalle apparenze**

**Illustrazioni di Marina Esmeraldo**

# Indice

Introduzione.....	9
-------------------	---

## PARTE I – ANALIZZARE IL PROBLEMA

### 1. Principi di percezione del corpo ..... 20

Autostima, sicurezza, percezione del proprio corpo: qual è la differenza? .....	20
--	----

Cinque miti sulla percezione del corpo a cui probabilmente credi .....	23
--	----

Non sentirsi bene con il proprio aspetto. Un circolo vizioso .....	30
--	----

Evitare e rincorrere: i due modi in cui affrontiamo lo stress per l'immagine del nostro corpo.....	31
---	----

■ Saluta la tua voce interiore giudicante.....	40
--	----

### 2. I media..... 44

L'esplosione della bellezza .....	44
-----------------------------------	----

Perché "lo sto facendo solo per me stessa" è una stronzata .....	47
--	----

Cosette carine .....	48
----------------------	----

Cosa c'entra il sesso con questo? .....	50
---	----

Il problema del body positivity .....	54
---------------------------------------	----

### 3. Gli altri..... 56

"La nonna dice che sto diventando cicciottella" e altri fantasmi del passato .....	57
--	----

■ Tipologia dei body-shamer (e come controbattere) .....	64
--	----

Perché dobbiamo cambiare il modo in cui parliamo del nostro corpo.....	70
--	----

■ Cinque regole essenziali per parlare (anche con te stessa) del tuo corpo .....	72
--	----

## PARTE II – RISCRIVERE IL PROPRIO COPIONE MENTALE

<b>4. La percezione di sé</b> .....	76
Quanto sono carina, esattamente? .....	77
Quello che vedi nello specchio non è reale .....	79
■ Correggere la distorsione della tua percezione: l'abitudine a notare "quella cosa lì" .....	81
Perché detesti come vieni in foto .....	82
■ Emergenza brutta foto: come gestirla in cinque passi .....	86
<b>5. Standard di bellezza</b> .....	88
I corpi sexy nella storia .....	88
Agghindate, depilate e lucidate: il business degli standard femminili della cura del proprio aspetto .....	99
Ma chi ha deciso che le donne debbano essere senza peli? .....	106
L'impatto degli standard di bellezza eurocentrici .....	110
La discriminazione in base all'età: la triste saga di "più giovane sei, meglio è" .....	115
<b>6. Più di un corpo</b> .....	120
Cosa c'è di sbagliato nel trarre dal proprio aspetto un po' di fiducia in se stesse? .....	120
■ La lista di <i>Oltre la bellezza</i> .....	122
■ Cambia subito: la tua voce interiore positiva .....	125

## PARTE III – RIPRENDERSI IL POTERE

<b>7. Stasera non posso, mi sento grassa</b> .....	128
Quindi hai paura di essere giudicata .....	129
■ Cosa farebbe Serena? (Ovvero perché hai bisogno di un esempio di fiducia in se stesse) .....	133
■ La scala della fiducia: come superare gradualmente ogni paura .....	135
Non fatemi guardare: Quando eviti specchi e macchine fotografiche .....	137
<b>8. I social media</b> .....	138
Il vero motivo per cui i feed ti buttano giù .....	138
I selfie: danno forza o creano problemi? .....	141
■ Come smettere di sentirsi inadeguate su Instagram .....	144
■ La lista di quelli da non seguire più .....	148

<b>9. Cibo e fitness</b> .....	150
Come un'alimentazione sana è diventata uno status symbol.....	150
Una guida per far fare la pace con il cibo a chi è sempre a dieta .....	152
La fine della guerra contro il cibo: mangiare intuitivamente .....	154
Pubblicità Progresso: è ora di buttar via la bilancia una volta per tutte.....	157
Il problema di andare in palestra per "essere più bella da nuda".....	159
<b>10. Lo stile</b> .....	162
L'importanza di indossare ciò che ti piace indipendentemente da come ti vedi.....	163
Smetti di vestirti per il tuo "tipo di corpo".....	165
Smetti di vestirti in base alla tua età.....	169
Smetti di indossare abiti scomodi .....	170
■ Il rinnovo dell'armadio per avere fiducia nel tuo corpo.....	172
<b>11. La routine di bellezza</b> .....	174
La tua routine di bellezza sta danneggiando la percezione che hai del tuo corpo?.....	175
Divertente e flessibile: ecco com'è un approccio fiducioso alla bellezza .....	177
■ La sfida a fare un reset .....	181
<b>12. La chirurgia estetica</b> .....	184
La normalizzazione di "mi faccio un lavoretto": dannosa, utile o niente di che?.....	184
Parlando seriamente, la chirurgia estetica aumenterebbe la tua fiducia in te stessa? .....	187
Conclusioni: il Weltschmerz e il tortuoso percorso del cambiamento .....	191
Note di chiusura.....	193
Bibliografia .....	195
Ringraziamenti .....	203
Sull'autrice .....	205



# Introduzione

Tra celebrità senza alcun difetto, magrissime guru del fitness e VIP dei social dall'aspetto impeccabile, sta diventando sempre più difficile sentirsi bene con il nostro aspetto. Negli Stati Uniti, solo a una donna su quattro piace il suo corpo e il settore della chirurgia estetica è in piena espansione, con oltre quindici miliardi di dollari spesi ogni anno. In qualsiasi momento, due donne su tre sono a dieta e, cosa ancora più sconvolgente, lo è più della metà delle adolescenti.

Non ci vuole un genio per capire cosa sia responsabile di questa epidemia di percezione negativa del proprio corpo da parte di donne e ragazze. Dal momento in cui ci alziamo dal letto, siamo bombardate da immagini che ci dicono come dovremmo apparire: ci sono *fitspiration* e *thinspiration*,<sup>1</sup> fashion blogger disinvoltamente chic e campagne pubblicitarie con modelle in lingerie. Corpi tonici, bei visini e abiti impeccabili vengono premiati dall'attenzione e dai like nei social media; imperfezioni come l'acne, "incidenti di stile" o chili di troppo vengono ridicolizzati da commentatori e giornalisti di gossip.

La buona notizia è che nei media la narrazione della bellezza sembra stia lentamente spostandosi in una direzione più sana. Il *body positivity*<sup>2</sup> è diventato un tema di scottante attualità e, come reazione, molti marchi di moda hanno iniziato a servirsi di modelle plus-size per le loro campagne pubblicitarie o hanno promesso di smettere di ritoccare le immagini. La rivista *Allure* ha bandito il termine "antietà". Barbie non ha più uno spazio tra le cosce ed è disponibile in una gamma di diverse forme del corpo. Che progresso!

---

**Oltre la bellezza include citazioni di oltre seicento donne normali che hanno dato un contributo con le loro idee e le loro storie personali. Le troverai in rosso disseminate in tutto il libro.**

---

Ma naturalmente siamo ancora lontane da una realtà mediatica con un'offerta davvero diversificata e che non insegni alle ragazze e alle donne a ricavare la loro autostima dall'aspetto. E fino a quando non ci arriveremo, avremo tutte un disperato bisogno di trovare un modo per affrontare il profluvio sui nostri schermi di immagini di corpi impeccabili.

Un'opzione è buttare via telefono, televisione e computer. Oppure puoi leggere questo libro ;-).

Mi imbattei nel tema della percezione del proprio corpo dopo l'uscita del mio primo libro, *The Curated Closet*. Quel libro si basava sul mio passaggio da "maniacca dello shopping con un guardaroba strapieno ma niente da indossare" a "consumatrice consapevole con un'attitudine di meno è meglio". Ricevetti molti messaggi incantevoli dalle lettrici, che mi dicevano che i suggerimenti che avevo dato stavano funzionando, e poiché quello che pensiamo dei nostri vestiti è molto legato a quello che pensiamo del nostro aspetto, molte di quelle donne mi parlarono dei dilemmi relativi al loro corpo: non si sentivano abbastanza magre o formose, carine o giovani e i social media avevano messo loro ancor più pressione.

Più pensavo e leggevo sul tema, più capivo l'enorme impatto sulla vita delle donne dei problemi legati alla percezione del proprio corpo. E non sto parlando di situazioni estremamente serie come i disturbi alimentari, la depressione o la dismorfofobia, per le quali la scarsa fiducia in se stesse è un fattore di rischio.



Mi riferisco a tutte quelle cose quotidiane che facciamo e sentiamo perché siamo state indotte a credere che il nostro valore sia direttamente collegato al nostro aspetto. Cose come:

- **Non riuscire a goderti una serata fuori con i tuoi amici perché sei preoccupata per il tuo aspetto.**
- **Sentirti stressata ogni volta che si avvicina qualcuno con una fotocamera o farti rovinare la giornata da una brutta foto in cui qualcuno ti ha taggato.**
- **Temere il tuo prossimo compleanno perché sei convinta che non puoi che peggiorare.**
- **Sforzarti di completare a tutti i costi la routine per la tua bellezza anche quando ti sembra un lavoraccio.**
- **Sentire che la tua capacità di trovare o mantenere l'amore dipende da quella di attenerti a una dieta.**
- **Rinunciare a un'opportunità di lavoro in cui si parla in pubblico perché ti senti troppo impacciata.**
- **Sentirti inibita durante il sesso.**
- **Provare senza posa diete, trattamenti di bellezza e programmi di allenamento nella speranza di trovare finalmente la bacchetta magica che ti farà sentire bene con te stessa.**
- **Rifiutare un invito a trascorrere una giornata in spiaggia perché non vuoi che ti si veda in costume da bagno.**
- **Stare lontana dagli specchi a figura intera per evitare di trovarti di fronte al tuo corpo.**
- **Sentire che il tuo peso è il principale fattore che ti impedisce di essere felice.**

Immagina tutta l'energia, il tempo e persino i soldi che risparmiaresti se all'improvviso ti sentissi bene con il tuo aspetto e tutto ciò che potresti fare con essi!

Naturalmente, il fatto che la percezione del proprio corpo sia un grosso problema non è un segreto. Tutti, dalle blogger femministe alle attrici di Hollywood e persino le riviste di moda, parlano degli ideali di bellezza irrealistici della nostra società e dell'enorme pressione che viene esercitata sulle donne affinché si adattino a essi. Tuttavia ho notato che c'è una cosa di cui nessuno parla: una soluzione al problema.

Certo, sappiamo che i media, le aziende di moda e i produttori cinematografici potrebbero raddrizzare questa situazione e, sì, è importante che correggiamo a livello sistemico ciò che sta provocando le nostre insicurezze. Ma questo significa forse che per smettere di promuovere un modello di bellezza irrealistico siamo alla mercé dei grandi marchi e dei media? Che il sentirci insicure su come ci vedono gli altri è inevitabile fino a nuove disposizioni? Che siamo completamente impotenti?

---

**“Sono intelligente, sono femminista e so che l'ideale di bellezza della società è una stronzata. Allora perché il mio aspetto mi importa così tanto?”.**

---

Sapevo che non poteva essere così. Ci sono molte donne che si sentono perfettamente a loro agio con il corpo che hanno e che non permettono che le caratteristiche comunemente considerate “difetti” siano un ostacolo al vivere la loro vita al massimo. Inoltre, se c'è una cosa che ho imparato come dottoranda in psicologia, è che i pensieri, i sentimenti e le opinioni sono tutt'altro che scolpiti nella pietra. Questa è la base della psicoterapia e dello sviluppo personale: indipendentemente dalle circostanze, *si può* migliorare il modo in cui funziona la propria mente. Ciò significa che puoi diventare più sicura di te e smettere di vedere il tuo corpo come un problema che deve essere risolto.

Come? Be', questo è ciò che dovevo ancora scoprire. Così dissi al mio editore che volevo scrivere un manuale sulla percezione del proprio corpo, ma non sapevo ancora cosa avrei scritto esattamente. Tutto quello che sapevo era che c'erano delle domande a cui volevo che questo libro rispondesse. Per esempio:

- **Come faccio a sentirmi bene con me stessa se la mia cultura lo rende impossibile?**
- **Come faccio a smettere di sentirmi una sciattona ogni volta che guardo il mio feed di Instagram?**
- **Come posso superare la mia paura di sembrare più vecchia?**
- **Devo farmi un filler alle labbra per migliorare la mia fiducia in me stessa?**
- **Come posso trovare la sicurezza necessaria per truccarmi di meno, smettere di depilarmi e indossare quello che voglio?**

La mia motivazione era piuttosto forte, perché a quasi trent'anni passavo ancora troppo tempo sentendomi come una tredicenne impacciata e persino rifiutando delle opportunità di lavoro perché non mi sentivo "fotogenica". Fortunatamente il mio editore fece un atto di fede, quindi potei impiegare un anno per parlare con alcune delle persone più intelligenti sulla piazza – psicologi, sociologi, esperti di media e di studi sulle donne, coach di fiducia in se stessi, nutrizionisti – e per leggere tutto quello che c'era da leggere sulla percezione del corpo, per vedere se riuscivo a trovare consigli concreti e applicabili per le persone come me e come ogni donna che conosco, ovvero che sentono che le insicurezze impediscono loro di vivere al meglio delle loro possibilità. Spoiler: ho trovato un sacco di strategie pratiche, utili e che funzionano, e che vanno oltre le velleitarie esortazioni ad "amare se stesse" (ah... bene, ma come si fa esattamente?).

Migliorare la percezione che hai del tuo corpo non è uno strano gioco di prestigio, un lavaggio del cervello o una frottola che ti racconti. In realtà è l'esatto opposto: si tratta di essere *più* razionali e di vedere le cose più chiaramente di prima.

Voler diventare più sicure del proprio corpo non è un obiettivo frivolo o vanesio. La percezione che le donne hanno del loro corpo è un tema fondamentalmente femminista. Secondo Lexie Kite, studiosa dell'argomento e co-direttrice dell'organizzazione no profit Beauty Redefined, "in una condizione di imbarazzo per il nostro corpo, otteniamo risultati peggiori nelle prove di matematica e di ragionamento logico, le nostre prestazioni atletiche calano e abbiamo una minore assertività sessuale (compresa la capacità di dire no quando è necessario e quando si discute di contraccettivi)". Preoccuparsi del proprio aspetto consuma tempo, energie e facoltà mentali e impedisce alle ragazze di dire la propria a scuola e alle donne di perseguire posizioni di comando al lavoro. Un colpo alla tua autostima, oltre a farti sentire una merda, può danneggiare ogni aspetto della tua vita, mentre accrescerla ha importanti benefici che vanno ben oltre il semplice apprezzare ciò che vedi allo specchio. Può cambiarti tutta la vita.

La percezione che hai del tuo corpo comprende cosa pensi non soltanto del tuo fisico dalla testa ai piedi, ma anche di ogni altra dimensione del tuo aspetto e tutto ciò che fai a causa di ciò, come nasconderti dietro i tuoi amici ogni volta che si avvicina una fotocamera, non sollevare una questione durante una riunione perché non vuoi attirare l'attenzione su di te o passare ore in palestra perché sei convinta che per passare un'estate come si deve devi "tonificarti".

---

**“Spesso penso che la mia vita sarebbe migliore se fossi più attraente. Soprattutto in estate, quando vedo ragazze con un bel corpo che si sentono a loro agio in bikini. Le persone sembrano essere attratte da loro ed è come se si divertissero di più”.**

---

Affinché i suggerimenti e le tecniche che troverai in questo libro funzionino, non è importante cosa sia esattamente ciò che non ti piace del tuo aspetto. I problemi della percezione del proprio corpo si presentano in molte forme diverse: alcune donne si preoccupano del loro peso, della loro pelle, della loro forma; altre vorrebbero avere il naso più piccolo, meno vene varicose, una cassa toracica più stretta, una carnagione diversa, piedi più belli, denti più dritti, pori più piccoli, niente lentiggini, più lentiggini, il sedere più piccolo, il sedere più grande. Ma indipendentemente da quanto siano deboli o debordanti le tue preoccupazioni fisiche e da quanto banali possano sembrare a qualcun altro, non sono qualcosa con cui sei obbligata a convivere.

### **#beyondbeautiful**

Per ulteriori risorse, strumenti, consigli e storie personali, oppure per condividere la tua storia, accedi alla community di “Oltre la bellezza” su Instagram (@beyondbeautifulbook) o su [beyondbeautifulbook.com](http://beyondbeautifulbook.com).

## Come ottenere il massimo da questo libro

C'è una grande differenza tra comprendere qualcosa a livello cosciente e interiorizzarlo effettivamente. Ecco perché è importante che non ti limiti a leggere il libro ma che ci lavori davvero. Ci sono due tipi di esercizi in questo libro.

### Domande per riflettere

Non saltarle! E per ottenere il massimo effetto, rispondi per iscritto. Trova un bel quaderno e sfidati a scavare in profondità e a essere completamente onesta con te stessa: nessuno vedrà queste risposte tranne te.

### La cassetta degli attrezzi di *Oltre la bellezza*

Questo è un arsenale di tecniche pratiche che puoi usare più e più volte per affrontare qualsiasi cosa gli dei della percezione del corpo ti lancino addosso, dal *body-shaming*<sup>3</sup> di un amante insensibile a una festa a sorpresa in piscina con fotocamere ovunque.



Migliorare la percezione che hai del tuo corpo è un processo, quindi non considerarlo un progetto da realizzare in un fine settimana. Se affretti gli esercizi, qualsiasi nuova prospettiva che otterrai non avrà abbastanza tempo per penetrare e radicarsi. Procedi un capitolo alla volta e concediti sempre il tempo di cui hai bisogno per riflettere su ciò che hai appena letto e magari anche per discutere gli esercizi con un'amica.

## **Quando cercare l'aiuto di uno specialista**

A volte l'autoaiuto non è sufficiente. Perché sentirsi giù per il proprio aspetto in certi casi può anche essere il sintomo di qualcosa di più serio, come un disturbo alimentare, depressione o dismorfobia, che induce ad avere una visione distorta del proprio corpo e a ossessionarsi per un difetto minuscolo o inesistente per buona parte del giorno.

Secondo Roberto Olivardia, psicologo clinico e docente presso la Harvard Medical School, una chiara indicazione che una persona potrebbe avere qualche serio disturbo relativo alla sua percezione corporea è che è disposta a fare di tutto per correggere ciò che identifica come un difetto: "Allenamento compulsivo e restrizioni alimentari, uso di lassativi e pillole dimagranti, steroidi anabolizzanti e alternarsi di abbuffate incontrollate e purghe sono solo alcune delle cose che si fanno quando ci si trova in un territorio pericoloso per quanto riguarda il corpo". Anche se non fai nessuna di queste cose, è importante che chiedi aiuto se le preoccupazioni relative all'aspetto del tuo corpo sono schiaccianti, occupano gran parte dei tuoi pensieri o ti fanno sentire insignificante o non degna di essere amata. Un primo passo utile è parlare con il tuo medico, che poi ti indirizzerà da uno specialista.



#body goals

HAIRLESS  
FOREVER

Perfect  
Skin.

curl  
NO MO  
DIET  
PILLS

XTREME  
PUSHUP

GALENIA



**PARTE I**

**ANALIZZARE  
IL PROBLEMA**

## CAPITOLO 1

# PRINCIPI DI PERCEZIONE DEL CORPO

Una sana percezione del proprio corpo è un po' come un ottimo equilibrio tra lavoro e vita privata: sappiamo che lo vogliamo a tutti i costi, ma non ci è chiaro cosa effettivamente sia o come ottenerlo. E il fatto che la percezione del corpo sia un tema molto attuale non ha reso le cose più semplici perché, mescolate a tutti i buoni consigli, ci sono un sacco di informazioni contrastanti e di idee sbagliate che hanno confuso ulteriormente le acque.

Mi incoraggia di più darmi da fare in palestra per ottenere il corpo che desidero o accettarlo così com'è? Dovrei rifarmi le tette, ritoccarmi con il botox o gonfiarmi le labbra per sentirmi più a mio agio con me stessa o questo significherebbe soccombere agli ideali di bellezza sessisti? Il desiderio di avere le tette più grandi mi rende una cattiva femminista? Va bene che io pensi così tanto alla percezione che ho del mio corpo o questo andrebbe solo ad aggiungersi alla mia fissazione su come appare?

Domande su domande.

Quindi, prima di entrare nella pratica, chiariamoci una volta per tutte. Cos'è esattamente questa cosa che definiamo "una sana percezione del proprio corpo"?

## **Autostima, sicurezza, percezione del proprio corpo: qual è la differenza?**

Quando si parla di percezione del proprio corpo, vengono buttati lì molti termini diversi. Quindi, per assicurarci di essere tutte sulla stessa lunghezza d'onda, ecco una rapida panoramica sui concetti chiave.

## **L'autostima**

L'autostima è la tua opinione generale sul tuo valore come persona. È il risultato di tutti i messaggi che hai interiorizzato su te stessa e, soprattutto, sui vari gruppi a cui appartieni (per esempio gli italiani, gli studenti di arte, gli estroversi e così via). Chi ha una sana autostima sa di avere dei difetti proprio come tutti gli altri, ma generalmente si considera una brava persona che è degna di essere amata, rispettata e trattata bene. Le persone con una debole autostima credono di essere in qualche modo inferiori alle altre. Sono molto critiche con se stesse e tendono a concentrarsi principalmente sui propri errori e sulle proprie debolezze. Allo stesso tempo, ignorano o minimizzano le esperienze positive come i complimenti o i successi. In certe persone, l'assenza di autostima è così radicata da influire negativamente su tutto ciò che fanno. Per altre, i problemi di autostima sorgono solo in situazioni particolarmente difficili e stressanti.

## **La sicurezza**

A differenza dell'autostima, la sicurezza ha poco a che fare con quanto ti apprezzi, piuttosto con quanto credi di poter fare bene le cose, che si tratti di raggiungere i tuoi obiettivi professionali, dire la tua in una conversazione o mantenere in vita una pianta d'appartamento. La sicurezza è spesso molto specifica e quasi sempre guadagnata a fatica: ti senti sicura di come scrivi perché ti eserciti sin dalla scuola elementare, ti senti sicura che non ti perderai in una città straniera perché hai già fatto delle vacanze simili. Al contrario, potresti non sentirti sicura di come scrivi se stai imparando una lingua straniera e, se non sei mai stata all'estero, potresti sentirti molto più nervosa in una città nuova perché non hai ancora acquisito qualche elemento di sicurezza per quella specifica situazione. Nella migliore delle ipotesi, la sicurezza acquisita in situazioni particolari diventa una sicurezza generale grazie alla quale senti di poter imparare o capire quasi tutto se solo ci provi. La psicologa di Stanford Carol Dweck la chiama "mentalità di crescita".

## **La percezione del proprio corpo**

La percezione che hai del tuo corpo è quella parte dell'autostima che si riferisce al tuo aspetto. Proprio come il resto dell'autostima, si basa su tutti i messaggi che hai raccolto sin dalla prima infanzia sul tuo aspetto, nonché su quelli relativi al tuo "tipo" di aspetto, per esempio le bionde, le persone con l'acne, quelle con il corpo a pera e così via. Gli psicologi ritengono che la percezione che una persona ha del proprio corpo costituisca circa un terzo della sua autostima, ma questa quantità può variare notevolmente. Per certe persone, come appaiono non ha quasi alcuna importanza. Per altre, l'idea che se ne fanno (che sia positiva o negativa) ha un'enorme influenza sulla loro autostima.

### **“Quindi... quello che penso del mio aspetto non ha nulla a che fare con la sicurezza?”.**

Giusto. Anche se “sicurezza” e “(non) sentirsi sicura” sono forse i termini più comunemente usati per dire come ci sentiamo riguardo al nostro corpo, *tecnicamente*, se il nostro aspetto ci piace o meno non è una questione di sicurezza ma di autostima (e in particolare di percezione del corpo). Ma poiché non c'è davvero un modo corretto per dire “lei ha una sana percezione del suo corpo” o “ha una sana autostima”, per il bene di tutti noi continuerò a usare il termine “sicura” nel modo in cui è comunemente inteso.

**“L'autostima non è tutto,  
ma senza di essa non c'è niente”.**

— Gloria Steinem