

RI-VESTITI – Il corpo e l'immagine di sé: come impariamo a guardarci

Partiamo da una semplice domanda, che tocca uno degli aspetti più delicati del nostro rapporto con noi stessi:

Quando ci guardiamo allo specchio, che cosa vediamo davvero?

Vediamo il nostro corpo, con le sue forme, le sue caratteristiche, i segni del tempo e della nostra storia, ma vediamo anche qualcosa che va oltre l'aspetto fisico: il giudizio che abbiamo imparato a formulare su di noi, le aspettative che ci portiamo dentro, i modelli di bellezza che abbiamo interiorizzato e il modo in cui immaginiamo di essere visti dagli altri.

Due persone con caratteristiche fisiche simili possono guardarsi allo specchio e avere esperienze completamente diverse; una può sentirsi a proprio agio, l'altra può concentrarsi su ciò che considera un difetto, la differenza non dipende soltanto dal corpo, ma anche dal significato che ciascuna persona gli attribuisce.

Per comprendere il rapporto tra moda, accettazione e consumo, dobbiamo quindi affrontare una questione fondamentale: non ci rapportiamo al nostro corpo soltanto per quello che è, ma anche per quello che pensiamo che dovrebbe essere.

Ed è proprio nello spazio tra ciò che siamo e ciò che crediamo di dover essere che possono nascere insicurezza, confronto e desiderio di cambiamento.

1. Il corpo che siamo e il corpo che pensiamo di avere

Il corpo è la nostra presenza concreta nel mondo, attraverso di esso percepiamo, ci muoviamo, lavoriamo, proviamo piacere, incontriamo gli altri e attraversiamo le diverse fasi della vita.

Eppure, il modo in cui viviamo il nostro corpo non è determinato esclusivamente dalle sue caratteristiche fisiche, accanto al corpo reale esiste l'immagine corporea: la rappresentazione mentale ed emotiva che abbiamo del nostro aspetto. Comprende ciò che pensiamo del nostro corpo, le emozioni che suscita in noi, il valore che gli attribuiamo e i comportamenti che mettiamo in atto nei suoi confronti.

Questa immagine non è sempre una fotografia fedele della realtà, può essere influenzata dalle esperienze passate, dai commenti ricevuti, dal confronto con gli altri e dai modelli estetici che abbiamo imparato a considerare desiderabili.

Pensiamo, per esempio, a una persona che ha ricevuto per anni commenti sul proprio peso, anche quando nessuno la sta giudicando, potrebbe continuare a guardarsi attraverso quello stesso filtro, concentrandosi su una parte del corpo che ha imparato a considerare inadeguata.

Oppure pensiamo a chi, crescendo, ha sentito ripetere che per essere belli bisogna essere giovani, magri o avere determinate proporzioni; può accadere che questi criteri diventino così familiari da sembrare naturali, come se fossero verità oggettive anziché modelli culturali appresi.

È un passaggio importante: il giudizio che formuliamo sul nostro corpo non nasce sempre da noi, a volte ripetiamo, rivolgendole a noi stessi, le valutazioni che abbiamo ascoltato per anni.

Questo non significa che la percezione del corpo sia soltanto un prodotto della società, è il risultato di molti fattori, individuali e culturali; significa, però, che il modo in cui ci guardiamo può cambiare: ciò che abbiamo imparato a giudicare negativamente può essere riconsiderato, e ciò che ci sembra un difetto inevitabile può perdere parte del potere che esercita su di noi.

2. Come impariamo a considerare bello o brutto il nostro corpo?

Nessuno nasce con un elenco di parti del corpo da amare e parti del corpo di cui vergognarsi, impariamo progressivamente a guardare noi stessi anche attraverso gli occhi degli altri.

L'ambiente familiare, i commenti dei coetanei, la pubblicità, il cinema, la televisione e oggi i social network contribuiscono a costruire le nostre idee sulla bellezza.

Non agiscono tutti nello stesso modo, naturalmente, ma possono trasmetterci, esplicitamente o implicitamente, alcuni messaggi su quali corpi siano desiderabili e quali, invece, debbano essere corretti.

Pensiamo a frasi apparentemente innocue che si sentono spesso:

- «Sei dimagrita, stai molto meglio!»
- «Con quel vestito sembri più magra».
- «Quel colore ti nasconde un po' la pancia».
- «A una certa età non si dovrebbero più mettere queste cose».
- «Quel modello sta bene soltanto a chi ha un bel fisico».

Dietro queste frasi possono esserci buone intenzioni, eppure, tutte contengono un messaggio implicito: il corpo viene valutato sulla base di un criterio esterno e l'abbigliamento serve, almeno in parte, a renderlo più conforme a quel criterio.

Il dimagrimento viene associato automaticamente a un miglioramento, la pancia diventa qualcosa da nascondere, l'età stabilisce quali vestiti siano concessi; il corpo viene diviso in caratteristiche che possono essere mostrate e altre che è preferibile occultare.

Quando ascoltiamo ripetutamente messaggi di questo tipo, possiamo interiorizzarli ed osservarci con lo stesso sguardo, anche quando siamo soli.

Non ci limitiamo più a pensare che un vestito sia bello o brutto: impariamo a domandarci se il nostro corpo sia adatto a indossarlo.

È un rovesciamento significativo, invece di scegliere un vestito per il corpo che abbiamo, cerchiamo di stabilire se il nostro corpo abbia il diritto di indossare quel vestito.

Il ruolo della famiglia e delle prime esperienze

L'immagine di sé comincia a costruirsi molto presto. Un bambino può imparare a sentirsi a proprio agio nel corpo quando viene trattato con rispetto, quando il suo aspetto non diventa continuamente oggetto di valutazione e quando gli adulti gli trasmettono che il suo valore non dipende dalla bellezza.

Al contrario, osservazioni ripetute sul peso, paragoni con fratelli e sorelle, battute sull'aspetto o commenti sul corpo degli altri possono contribuire a creare insicurezze.

Anche il modo in cui gli adulti parlano di se stessi conta. Un genitore che si critica continuamente davanti allo specchio, si definisce brutto o grasso con disprezzo e vive ogni cambiamento fisico come un fallimento può trasmettere, senza volerlo, l'idea che il corpo sia qualcosa da sorvegliare e correggere.

Non si tratta di attribuire colpe alle famiglie, spesso gli adulti ripetono atteggiamenti che hanno imparato a loro volta, in un contesto culturale nel quale determinati ideali estetici sono stati a lungo considerati normali.

Il punto è riconoscere che possiamo interrompere questa trasmissione.

Possiamo imparare a parlare del corpo senza trasformarlo continuamente in un oggetto di valutazione, possiamo apprezzare una persona senza fare del suo aspetto il primo criterio con cui la giudichiamo, possiamo insegnare ai più giovani che un corpo merita rispetto anche quando non corrisponde agli ideali del momento.

E questo vale anche per il nostro corpo adulto: non è mai troppo tardi per rivedere il modo in cui abbiamo imparato a guardarci.

3. Il confronto: perché il corpo degli altri diventa il metro per giudicare il nostro

Il confronto sociale è uno dei meccanismi che più chiaramente collegano l'immagine corporea al mondo della moda.

Quando non siamo sicuri di come valutare noi stessi, possiamo utilizzare gli altri come termine di paragone. Osserviamo il loro aspetto, il loro abbigliamento e il modo in cui vengono apprezzati, e cerchiamo di capire dove ci collochiamo.

Questo processo può essere utile in molti ambiti della vita, diventa più delicato quando confrontiamo il nostro corpo reale con immagini selezionate, costruite o irraggiungibili.

Una meta-analisi pubblicata nel 2009, che ha esaminato 156 studi, ha riscontrato un'associazione tra il confronto sociale e una maggiore insoddisfazione per il proprio aspetto. Una revisione sistematica con meta-analisi pubblicata nel 2025 ha inoltre trovato un'associazione tra il confronto estetico sui social network e maggiori preoccupazioni per l'immagine corporea. Questi risultati descrivono associazioni importanti, senza però significare che ogni confronto provochi necessariamente insoddisfazione o che i social abbiano lo stesso effetto su tutte le persone.

Proviamo a immaginare una situazione quotidiana.

Una persona si guarda allo specchio prima di uscire e si sente abbastanza soddisfatta del proprio aspetto, poi apre il telefono e vede una serie di fotografie di persone con corpi che la cultura dominante presenta come ideali, vestite secondo le tendenze del momento; forse non prova immediatamente invidia, ma comincia a notare ciò che le manca: le gambe non sono abbastanza snelle, la vita non è abbastanza sottile, la pelle non è abbastanza liscia, i vestiti non cadono nello stesso modo.

Il corpo che pochi minuti prima era semplicemente il suo corpo diventa improvvisamente un corpo da confrontare.

E il confronto può modificare anche il modo in cui vive il proprio guardaroba, abiti che prima indossava volentieri possono sembrarle improvvisamente sbagliati. Un acquisto può apparire necessario non perché manchi davvero un vestito, ma perché è cambiato il criterio con cui valuta se stessa.

Si può creare così un circolo vizioso:

Confronto con un ideale estetico - Osservo un'immagine che considero migliore della mia.

Insoddisfazione per il mio aspetto - Comincio a concentrarmi su ciò che considero sbagliato.

Ricerca di una correzione - Cerco un capo, uno stile o un cambiamento che mi faccia sentire adeguata.

Nuovo confronto

L'ideale cambia e la soddisfazione raggiunta può non durare.

Questo schema non descrive tutte le esperienze né un esito inevitabile, ci aiuta, però, a vedere come il desiderio di migliorare il proprio aspetto possa trasformarsi in una ricerca senza fine.

Il problema non è voler valorizzare il corpo, è quando la valorizzazione diventa una condizione per sentirsi degni di essere visti.

Un aspetto importante: anche le immagini apparentemente naturali possono condizionarci

Non sono soltanto le fotografie patinate a influenzare il nostro sguardo, anche le immagini di persone comuni possono diventare termini di confronto quando le percepiamo come modelli da raggiungere.

Inoltre, filtri, pose, illuminazione, selezione delle fotografie e strumenti di modifica possono rendere difficile capire quanto ciò che osserviamo corrisponda alla vita quotidiana.

Per questo può essere utile chiedersi non soltanto se un'immagine sia bella, ma anche che tipo di rapporto con il corpo promuova.

Ci invita a vivere il corpo oppure a sorvegliarlo? Ci mostra persone che fanno esperienze oppure corpi da valutare? Ci permette di riconoscere la varietà umana o ci suggerisce che esista un solo modo corretto di apparire?

Sono domande particolarmente pertinenti quando parliamo di moda consapevole, perché ci aiutano a distinguere il piacere estetico dalla pressione a conformarci.

4. Il corpo come oggetto da correggere: quando lo sguardo esterno diventa il nostro

Esiste una dinamica psicologica che merita un approfondimento: possiamo arrivare a osservare il nostro corpo soprattutto dal punto di vista di chi lo guarda, invece di viverlo dall'interno, attraverso le sensazioni, i movimenti e le esperienze, impariamo a considerarlo come un'immagine da presentare agli altri.

Ci chiediamo continuamente come appariamo mentre camminiamo, se il vestito segna un punto del corpo, se una parte è troppo visibile, se la nostra figura corrisponde alle aspettative.

Questo modo di vivere l'aspetto è stato studiato anche attraverso il concetto di auto-oggettivazione: la tendenza a guardare e valutare se stessi prevalentemente come un oggetto osservabile dall'esterno. Non riguarda soltanto le donne, anche se le pressioni estetiche possono assumere forme diverse in base al genere, all'età e al contesto culturale.

Quando il corpo diventa soprattutto qualcosa da esibire e giudicare, rischiamo di perdere il contatto con ciò che ci permette di fare e di sentire.

Possiamo trascorrere molto tempo a preoccuparci di come appariamo senza domandarci come stiamo. Possiamo valutare un abito in base a quanto nasconde una parte del corpo anziché in base a come ci fa muovere, respirare e vivere la giornata.

Anche il guardaroba può diventare un luogo in cui si manifesta questa distanza da noi stessi.

Ci sono vestiti che conserviamo per quando avremo perso peso, altri che non indossiamo perché riteniamo di non avere più l'età giusta, altri ancora che ci piacciono, ma che escludiamo perché temiamo di attirare l'attenzione.

In questi casi, l'armadio racconta qualcosa di più delle nostre preferenze estetiche, può custodire aspettative, rinvii, giudizi e condizioni che imponiamo a noi stessi.

Quanti vestiti nel nostro armadio appartengono alla persona che siamo oggi, e quanti alla persona che pensiamo di dover diventare prima di poterli indossare?

5. Il corpo cambia, ma la bellezza che ci aspettiamo spesso rimane la stessa

C'è un momento, nella vita di molte persone, in cui il rapporto con il proprio corpo cambia: quando il corpo stesso comincia a cambiare in modo evidente.

L'adolescenza porta trasformazioni rapide, la gravidanza, quando presente, può modificare forme e percezione di sé, il passare degli anni cambia la pelle, la postura, la distribuzione del peso, i capelli e il modo in cui abitiamo il nostro corpo.

Sono trasformazioni normali della vita, ma non sempre vengono vissute serenamente.

Perché la nostra esperienza del corpo si sviluppa dentro una cultura che continua a valorizzare alcuni aspetti più di altri, e tra questi la giovinezza occupa spesso un posto privilegiato.

Il risultato è una contraddizione: la società ci accompagna attraverso tutte le età della vita, ma la pubblicità e la moda tendono spesso a proporre un'immagine di bellezza concentrata su corpi giovani, levigati e conformi a determinati canoni.

Il messaggio implicito può diventare: invecchiare è inevitabile, ma bisogna cercare di non mostrarlo.

Cominciamo così a considerare normali cambiamenti fisici come problemi da risolvere. I vestiti che prima ci piacevano vengono giudicati troppo audaci, troppo aderenti o troppo giovanili, non necessariamente perché siano cambiati i nostri gusti, ma perché abbiamo interiorizzato l'idea che a una certa età alcuni desideri debbano essere abbandonati.

Eppure, l'età non cancella il diritto di esprimersi attraverso l'abbigliamento.

Un vestito colorato non appartiene soltanto a una persona giovane, una gonna corta non ha un'età universale di scadenza, non esiste un unico modo corretto di vestirsi a quaranta, sessanta o ottant'anni.

Naturalmente, i nostri gusti possono cambiare e possiamo desiderare abiti diversi nelle diverse fasi della vita, la questione è capire se il cambiamento nasce da noi o dalla convinzione di non essere più autorizzati a vestirci come desideriamo.

Una ricerca longitudinale pubblicata nel 2021, condotta su oltre 15.000 adulti tra i 18 e i 94 anni, ha rilevato un lieve aumento medio della soddisfazione corporea nel corso del tempo. Il dato ci ricorda che il rapporto con il corpo non è immutabile e che l'invecchiamento non comporta necessariamente un peggioramento della percezione di sé.

Una delle libertà più importanti che possiamo conquistare è proprio questa: permetterci di abitare il corpo che abbiamo oggi, invece di aspettare di avere un corpo diverso per sentirci autorizzati a vivere pienamente.

6. La moda può aiutarci ad accettarci oppure può farci sentire inadeguati

A questo punto è importante evitare una conclusione troppo semplice: la moda non è necessariamente nemica dell'accettazione del corpo.

Un abito può essere una risorsa preziosa, può farci sentire a nostro agio, permetterci di esprimere la nostra personalità, accompagnarci in un cambiamento e restituirci il piacere di guardarci allo specchio.

Pensiamo a una persona che ha sempre indossato abiti scuri e poco appariscenti perché teme di attirare l'attenzione. Un giorno sceglie un colore che ama, ma che non aveva mai osato indossare, non per assomigliare a qualcuno, bensì perché desidera sperimentare un modo nuovo di esprimersi; oppure pensiamo a chi scopre un taglio di abito che non cerca di nascondere il proprio corpo, ma gli permette di muoversi comodamente e sentirsi bene.

In entrambi i casi, l'abbigliamento può contribuire a costruire una relazione più positiva con se stessi.

Il problema emerge quando la scelta è guidata principalmente dalla necessità di correggere, camuffare o rendere accettabile il proprio aspetto.

La differenza, a volte, è sottile.

Indossare un vestito perché ci piace come valorizza la nostra figura può essere una scelta libera. Indossarlo perché siamo convinti che il nostro corpo, senza quel particolare effetto, sia sbagliato è un'altra cosa.

Non dobbiamo rinunciare al desiderio di apparire belli, possiamo invece ampliare il significato della bellezza, sottraendolo alla dipendenza da un unico modello.

Un abito può valorizzarci senza doverci trasformare, può accompagnare il corpo senza pretendere di correggerlo, può essere scelto per il colore, la consistenza del tessuto, il movimento che permette, la storia che porta con sé o il semplice piacere di indossarlo.

E questo apre una possibilità molto interessante per RI-VESTITI: recuperare un rapporto con gli abiti nel quale la persona torni a essere il punto di partenza, non il problema da risolvere.

7. Dobbiamo imparare ad amare il nostro corpo?

Negli ultimi anni si è diffusa l'idea della body positivity, un movimento che promuove l'accettazione dei corpi e mette in discussione gli ideali estetici esclusivi. Ha avuto il merito di rendere più visibili corpi a lungo marginalizzati e di contestare l'associazione automatica tra bellezza, magrezza e valore personale.

Tuttavia, anche il messaggio «devi amare il tuo corpo» può diventare, per alcune persone, un'altra aspettativa da soddisfare.

Ci sono giorni in cui ci piacciamo e giorni in cui facciamo fatica a riconoscerci. Possiamo apprezzare alcune caratteristiche e sentirci meno a nostro agio con altre. Possiamo attraversare cambiamenti fisici che richiedono tempo per essere accolti.

Dobbiamo davvero essere obbligati ad amare ogni centimetro del nostro corpo per considerarci persone consapevoli?

Accanto alla body positivity possiamo considerare l'idea di body neutrality, o neutralità corporea: un approccio che invita a non fare dell'aspetto fisico il centro della nostra valutazione personale.

Non significa essere indifferenti al corpo, né ignorare il desiderio di prendercene cura, significa riconoscere che il nostro valore non dipende dal fatto che ogni giorno ci piacciamo allo specchio.

Possiamo non amare sempre il nostro aspetto e, nello stesso tempo, trattarci con rispetto, possiamo desiderare un cambiamento senza considerare il nostro corpo attuale un fallimento, possiamo scegliere un vestito che ci piace senza pretendere che ci faccia apparire perfetti e possiamo prenderci cura del corpo non soltanto perché sia bello da vedere, ma perché è il luogo nel quale viviamo.

8. Il guardaroba come specchio del nostro rapporto con noi stessi



Torniamo, a questo punto, al luogo da cui siamo partiti: l'armadio.

Possiamo considerarlo un piccolo archivio della nostra storia personale. Vi troviamo vestiti legati a momenti felici, capi acquistati per occasioni speciali, oggetti ereditati, regali, acquisti impulsivi e abiti che non indossiamo più, ma possiamo trovarvi anche tracce del modo in cui giudichiamo il nostro corpo.

Un pantalone conservato da anni «per quando dimagrirò», un vestito acquistato per una versione idealizzata di noi stessi, una maglia che non mettiamo più perché pensiamo che non sia adatta alla nostra età, un capo amato che rimane inutilizzato perché ci sembra troppo appariscente.

Non dobbiamo presumere che ogni vestito inutilizzato riveli un problema psicologico, ci sono moltissime ragioni pratiche per non indossare un capo, tuttavia, osservare le nostre scelte può aiutarci a riconoscere alcuni condizionamenti.

Potremmo scoprire, per esempio, che conserviamo abiti che non ci piacciono più perché abbiamo paura di sprecare denaro, oppure che compriamo continuamente capi nuovi, mentre quelli che possediamo ci sembrano inadeguati non appena cambia una tendenza.

In entrambi i casi, possiamo interrogarci sul significato che attribuiamo al vestire.

Un vestito deve essere una promessa di trasformazione oppure può essere semplicemente un oggetto che ci accompagna nella vita?

Possiamo riconoscere il valore di un capo anche se non ci fa apparire più magri, più giovani o più simili a un modello estetico?

Possiamo scegliere di ripararlo, modificarlo o scambiarlo perché ci piace ancora, anziché considerarlo superato?

In questa prospettiva, la sostenibilità e il benessere personale possono incontrarsi. Ridurre gli acquisti non significa necessariamente rinunciare al piacere, così come riutilizzare un abito non significa accontentarsi di qualcosa di meno desiderabile.

A volte significa riconoscere che ciò che possediamo è già sufficiente per esprimere chi siamo.

9. Mi vesto per me o contro di me?

Ti proponiamo un piccolo esercizio di riflessione sul rapporto tra il nostro corpo, l'immagine che abbiamo di noi stessi e il modo in cui scegliamo di vestirci.

Prova a chiederti quanto le tue scelte siano guidate dal piacere personale e quanto, invece, dal desiderio di piacere agli altri, dal timore del giudizio o dalla necessità di sentirti adeguato alle aspettative esterne.

Non ci sono risposte giuste o sbagliate e non si tratta di mettersi alla prova, ma semplicemente di fermarsi ad ascoltarsi, con curiosità e senza giudicarsi.

Vorremmo lasciarti con una domanda:

Se per un giorno non dovessi dimostrare niente a nessuno attraverso il tuo aspetto, che cosa sceglieresti di indossare?

Forse indosseresti proprio ciò che ami da sempre, forse riscopriresti un vestito dimenticato nell'armadio, proveresti qualcosa che non hai mai osato mettere o ti accorgeresti che alcune delle tue scelte nascono più dalle aspettative degli altri che dai tuoi desideri.

Qualunque sia la tua risposta, prenditi il tempo per ascoltarla.

RI-VESTITI significa anche questo: imparare a guardare gli abiti con occhi nuovi, per ritrovare, sotto ciò che indossiamo, la libertà di essere noi stessi.

10. Il punto d'arrivo: restituire il corpo alla persona

Il nostro corpo non è un progetto da correggere continuamente, non è una vetrina attraverso la quale dobbiamo dimostrare di essere abbastanza belli, giovani, magri o interessanti.

È il corpo con cui attraversiamo la vita, è cambiato con noi, ha vissuto esperienze, ha attraversato fatiche e trasformazioni; merita attenzione e cura anche nei momenti in cui non corrisponde all'immagine che vorremmo vedere allo specchio.

La moda può essere uno strumento di espressione, creatività e piacere, ma quando diventa una risposta alla paura di non essere abbastanza, rischia di allontanarci da noi stessi e di alimentare un consumo che non riesce mai a soddisfarci davvero.

Il lavoro di consapevolezza consiste nel recuperare la possibilità di scegliere senza essere continuamente guidati dal giudizio.

Non dobbiamo smettere di desiderare un bel vestito, dobbiamo poterlo desiderare senza credere che ci serva per diventare degni di attenzione.

Non dobbiamo smettere di prenderci cura del nostro aspetto, dobbiamo poterlo fare senza trattare il nostro corpo come un nemico.

E non dobbiamo smettere di cambiare stile, dobbiamo poter cambiare per curiosità, piacere e libertà, anziché per la paura di non essere accettati.

Per RI-VESTITI, tutto questo potrebbe tradursi in un messaggio essenziale:

Non dobbiamo adattare continuamente il nostro corpo alla moda, possiamo scegliere una moda che rispetti il nostro corpo e prima ancora di chiederci quale vestito comprare, vale la pena domandarci quale sguardo vogliamo imparare a rivolgere a noi stessi.

Perché la consapevolezza non riguarda soltanto ciò che mettiamo nell'armadio, ma anche ciò che abbiamo imparato a pensare quando ci guardiamo allo specchio.