

Il potere psicologico del MAKE UP

Le vendite dei trucchi aumentano in tempo di crisi.

**Perché un tocco di colore migliora l'autostima
e aiuta ad affermarsi**

• Testo di Roberta Camisasca

All'ultima edizione di Miss Italia ha fatto scalpore la concorrente salita sul palco della kermesse senza un filo di trucco. In quasi cento anni di storia del concorso non era mai successo. «Se si è felici della propria pelle non ci si dovrebbe sentire forzati a coprirla», ha sostenuto la giovane. Esultano i sostenitori della bellezza autentica e del movimento #nomakeup. Basta con maschere e filtri, si ritorna a un ideale di viso acqua e sapone (vedi box a pag. 81). Eppure le vendite di ombretti e correttori non conoscono crisi (più 7% in un anno, dice Cosmetica Italia). E se il problema non fosse il make up, ma il super potere che gli attribuiamo?

GLI STUDI DI NEUROMARKETING

Sui poteri seduttivi del trucco sono stati versati fiumi di inchiostro. Basta davvero un velo di rossetto o una

riga nera sugli occhi per sentirsi più sicuri e apprezzati? Le ricerche dicono di sì. E non è suggestione.

Anche l'Association for Psychological Science lo sottolinea: le persone esteticamente gradevoli, ahinoi, sono trattate meglio in tutti i contesti e il trucco aiuta eccome, è un modo per nascondere quelli che vengono percepiti come difetti ed esaltare le caratteristiche fisiche ritenute positive, con ricadute sulla sicurezza di sé e l'approccio degli altri.

Martin Lindstrom, uno degli esperti più eminenti di neuromarketing al mondo, nel suo libro *Neuromarketing. Attività cerebrale e comportamenti d'acquisto* (Apogeo), sostiene che quando si dà un giudizio su una persona nell'arco di 90 secondi, tra il 62% e il 90% della valutazione si basa sul colore. Indagini condotte già tra fine anni 80 e inizio anni 90 del secolo scorso mettono in evidenza non solo che le donne truccate si considerano più avvenenti, ma anche che gli altri attribuiscono loro tratti di personali-



tà più favorevoli. Uno studio riportato dal *New York Times* sostiene anche che quando il trucco non è esagerato, fa apparire le donne più simpatiche, affidabili e competenti.

«È stato dimostrato da molte ricerche a livello internazionali», scrive Elisa Bonandini in *Smart beauty* (E-FIS editore), «che grazie al colore "impattiamo", ma se i colori che indossiamo non ci valorizzano, l'impatto perde di potenza e la prima impressione che lasciamo può essere debole o persino negativa. I colori che applichiamo sul viso interagiscono fisicamente con i nostri colori naturali e sapendo gestire bene que-

delle britanniche ha continuato a truccarsi anche durante il primo lockdown perché ciò le aiutava a «normalizzare» la nuova routine.

IL BOOM DELL'ARMOCROMIA

«L'essere gratificati dal proprio aspetto non si esaurisce a un semplice appagamento narcisistico, ma soddisfa bisogni profondi», sostiene Rossano De Cesaris, make up artist e autore di *Manuale di make up professionale* (Edizioni LSWR) «È insita nella mente sana una naturale propensione verso l'equilibrio delle simmetrie. Molti test psicologici, come il Rorschach, si avvalgono di interpretazioni basate sul grado di discostamento dei soggetti dalla ricerca di un'immagine dotata di equilibrio e proporzioni. Da ricerche scientifiche emerge che gli esseri umani, nel processo inconscio di selezione del partner, ricercano con più facilità individui dotati di proporzioni simmetriche, indice di garanzia di un migliore codice genetico che ne tuteli la riproduzione. È proprio attraverso il ripristino attento delle simmetrie facciali ottenute con un trucco sapiente, abbinato a un taglio di capelli appropriato e a una revisione del look, che si è in grado di ripristinare quell'equilibrio». Una ricerca francese pubblicata su *Journal of Cosmetic Science* ha dimostrato che,

a livello sociale, ci sono due ragioni principali per cui le donne si truccano: camuffare e sedurre. «In pratica tendono a usare il trucco come copertura se sono ansiose e insicure, oppure si colorano il viso per essere più socievoli e assertive», spiega Chiara Salomone, dottoressa in scienze e tecniche psicologiche, specializzata in scienze cognitive, neuromarketing e psicologia della moda. «Questo non ne sminuisce il valore per il proprio benessere personale: truccarsi può essere definita una sana abitudine che nasce dalla volontà di apparire al meglio, di piacere e di piacersi». Del resto la cromoterapia esiste da secoli e declinata nel campo della bellezza diventa armocromia. Questa disciplina sta conoscendo un momento fortunato, con il boom di consulenti di «personal colour analysis» pronti a svelare la tavolozza che meglio si sposa con il nostro patrimonio di pelle e colori naturali.

LA MIGLIOR VERSIONE DI SE STESSE

Il malinteso sta nell'equazione bellezza uguale naturalezza, cioè assenza di trucco. «La naturalezza assoluta non è sempre sinonimo di felicità e credo non ci sia nulla di sbagliato nel voler apportare dei miglioramenti alla propria immagine», scrive Bonandini. «Siamo "autentiche" nel

momento in cui ci avviciniamo di più all'ideale che desideriamo per noi stesse. Il make up, l'uso dei colori, gli accessori, il profumo sono strumenti che ha una donna per ricreare la propria idea di bellezza: la miglior versione di se stessa». È d'accordo Gaia Vicenzi, psicologa e psicoterapeuta, autrice del libro *L'abito non mente* (Foschi editore): «Dev'essere sempre più condivisa l'idea che il trucco non è qualcosa di frivolo o accessorio, ma uno strumento efficace nel sostenere un'immagine positiva della propria persona, fornendo una risorsa significativa per valorizzare il Sé globale, contribuendo a sviluppare l'accettazione, il rispetto e l'autostima. Il trucco implica un rituale in cui la donna dedica del tempo a se stessa, portando l'attenzione sulla sua persona e facendole provare sensazioni gradevoli (la vista, il tatto, l'olfatto sono sollecitati in modo positivo). Tutto ciò contribuisce – nell'atto stesso dell'utilizzo dei cosmetici – a generare emozioni di benessere. In un ospedale della California già nel 1959 è stato sviluppato uno dei primi progetti di "fashion therapy", un programma nato dall'assunto che l'apparenza è uno dei punti salienti della salute mentale e perciò i pazienti dovevano essere sostenuti nel migliorare la propria immagine e, con essa, la percezione del proprio Sé». De Cesaris parla di potere quasi terapeutico. «Il trucco è una prospettiva di cambiamento», afferma. «Se ben utilizzato, coadiuva una diversa immagine di sé non come maschera o camuffamento dei difetti, ma come valorizzazione ed esaltazione della bellezza personale. La consapevolezza di una nuova bellezza, conquistabile con pochi espedienti, si tramuta in un potenziale di forza per l'individuo, facendolo sentire più sicuro di sé».

IL CAMOUFLAGE COME TERAPIA

Secondo un lavoro pubblicato sulla rivista *Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology*, il trucco può ar-



12/2022 (3)

delle britanniche ha continuato a truccarsi anche durante il primo lockdown perché ciò le aiutava a «normalizzare» la nuova routine.

IL BOOM DELL'ARMOCROMIA

«L'essere gratificati dal proprio aspetto non si esaurisce a un semplice appagamento narcisistico, ma soddisfa bisogni profondi», sostiene Rossano De Cesaris, make up artist e autore di *Manuale di make up professionale* (Edizioni LSWR) «È insita nella mente sana una naturale propensione verso l'equilibrio delle simmetrie. Molti test psicologici, come il Rorschach, si avvalgono di interpretazioni basate sul grado di discostamento dei soggetti dalla ricerca di un'immagine dotata di equilibrio e proporzioni. Da ricerche scientifiche emerge che gli esseri umani, nel processo inconscio di selezione del partner, ricercano con più facilità individui dotati di proporzioni simmetriche, indice di garanzia di un migliore codice genetico che ne tuteli la riproduzione. È proprio attraverso il ripristino attento delle simmetrie facciali ottenute con un trucco sapiente, abbinato a un taglio di capelli appropriato e a una revisione del look, che si è in grado di ripristinare quell'equilibrio». Una ricerca francese pubblicata su *Journal of Cosmetic Science* ha dimostrato che,

a livello sociale, ci sono due ragioni principali per cui le donne si truccano: camuffare e sedurre. «In pratica tendono a usare il trucco come copertura se sono ansiose e insicure, oppure si colorano il viso per essere più socievoli e assertive», spiega Chiara Salomone, dottoressa in scienze e tecniche psicologiche, specializzata in scienze cognitive, neuromarketing e psicologia della moda. «Questo non ne sminuisce il valore per il proprio benessere personale: truccarsi può essere definita una sana abitudine che nasce dalla volontà di apparire al meglio, di piacere e di piacersi». Del resto la cromoterapia esiste da secoli e declinata nel campo della bellezza diventa armocromia. Questa disciplina sta conoscendo un momento fortunato, con il boom di consulenti di «personal colour analysis» pronti a svelare la tavolozza che meglio si sposa con il nostro patrimonio di pelle e colori naturali.

LA MIGLIOR VERSIONE DI SE STESSE

Il malinteso sta nell'equazione bellezza uguale naturalezza, cioè assenza di trucco. «La naturalezza assoluta non è sempre sinonimo di felicità e credo non ci sia nulla di sbagliato nel voler apportare dei miglioramenti alla propria immagine», scrive Bonandini. «Siamo "autentiche" nel

momento in cui ci avviciniamo di più all'ideale che desideriamo per noi stesse. Il make up, l'uso dei colori, gli accessori, il profumo sono strumenti che ha una donna per ricreare la propria idea di bellezza: la miglior versione di se stessa». È d'accordo Gaia Vicenzi, psicologa e psicoterapeuta, autrice del libro *L'abito non mente* (Foschi editore): «Dev'essere sempre più condivisa l'idea che il trucco non è qualcosa di frivolo o accessorio, ma uno strumento efficace nel sostenere un'immagine positiva della propria persona, fornendo una risorsa significativa per valorizzare il Sé globale, contribuendo a sviluppare l'accettazione, il rispetto e l'autostima. Il trucco implica un rituale in cui la donna dedica del tempo a se stessa, portando l'attenzione sulla sua persona e facendole provare sensazioni gradevoli (la vista, il tatto, l'olfatto sono sollecitati in modo positivo). Tutto ciò contribuisce – nell'atto stesso dell'utilizzo dei cosmetici – a generare emozioni di benessere. In un ospedale della California già nel 1959 è stato sviluppato uno dei primi progetti di "fashion therapy", un programma nato dall'assunto che l'apparenza è uno dei punti salienti della salute mentale e perciò i pazienti dovevano essere sostenuti nel migliorare la propria immagine e, con essa, la percezione del proprio Sé». De Cesaris parla di potere quasi terapeutico. «Il trucco è una prospettiva di cambiamento», afferma. «Se ben utilizzato, coadiuva una diversa immagine di sé non come maschera o camuffamento dei difetti, ma come valorizzazione ed esaltazione della bellezza personale. La consapevolezza di una nuova bellezza, conquistabile con pochi espedienti, si tramuta in un potenziale di forza per l'individuo, facendolo sentire più sicuro di sé».

IL CAMOUFLAGE COME TERAPIA

Secondo un lavoro pubblicato sulla rivista *Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology*, il trucco può ar-



12/2021 (3)



Riuscire a camuffare l'ineestetismo può donare un senso di protezione e sicurezza

sondaggio condotto dalla Società italiana di medicina estetica in alcune scuole superiori italiane, è indice di una sempre maggiore preoccupazione per la propria immagine estetica. Le ragioni potrebbero essere da ricercare nella diffusione dei social media (filtri, influencer e tutto quello che ne consegue) ma più in generale in sempre più rigidi canoni estetici che spingono alla ricerca della perfezione. Così il trucco perde i suoi benefici e porta a un acquisto eccessivo, spesso compulsivo, di prodotti e alla

necessità di trasformare il proprio volto, al fine di renderlo più simile possibile ai canoni imposti. Ricercatori della Bangor University e della Aberdeen University nel Regno Unito hanno dimostrato che moltissime donne indossano così tanto trucco da superare ciò che è considerato affascinante. È importante, nonché auspicabile, essere consapevoli dell'impressione che si vuole fare e concentrarsi sull'uso del trucco come strumento di miglioramento, non di stravolgimento».

rivare a essere uno strumento psicologico dal valore terapeutico. Il camouflage correttivo, specialmente, può alleviare le insicurezze e il disagio di chi si trova a convivere con diversi inestetismi cutanei. «Spesso le alterazioni della pelle sono legate ad aspetti emotivi e psicosomatici e riuscire a camuffarli con il make up può aiutare molto lo stato psicologico», afferma Roberta Scagnolari, make up artist, in *Make-up terapia. Il trucco che fa bene all'anima* (Mind Edizioni). «Riuscire a camuffare l'ineestetismo può donare un senso di protezione e sicurezza». Nel libro l'autrice racconta storie di donne che hanno combattuto contro anoressia, tumori, infertilità, incidenti che lasciano cicatrici, traumi come mobbing e licenziamento e, anche grazie a corsi di trucco e programmi di cura del proprio aspetto, hanno ritrovato il sorriso.

ATTENZIONE A NON ESAGERARE

Come in tutte le cose, anche in fatto di matite e rossetti la giusta misura è determinante. «Se l'utilizzo del trucco diventa eccessivo, fino ad arrivare all'impossibilità di farne a meno, si rischia di trasformare il ricorso al maquillage in un'ossessione», avverte Chiara Salomone. «Assistiamo a un notevole incremento dell'acquisto di prodotti anche tra i giovanissimi e questo, come dimostrato da un

Il partito del viso acqua e sapone

Niente di male a provare gioia applicando un rossetto rosso fuoco sulle labbra. Il problema è la ricerca dell'omologazione, brutta parola per indicare che ci sentiamo sempre obbligati a fare quello che fanno gli altri, pena l'esclusione sociale ed etichette varie. Per un terzo delle europee, rivela un'analisi del Dipartimento Consumer & Market Insight di L'Oréal Italia, la cura di sé non è più un piacere, ma è diventato un obbligo, imposto da una società che ci vuole tutti uguali e perfetti. È sacrosanto allora rivendicare la libertà di uscire con il viso acqua e sapone senza dover dare giustificazione di ogni sorta. Non tutti lo fanno per sbandierare ideali di autenticità, quindi. Il trucco, come qualsiasi altra faccenda, può semplicemente non

piacere. Ci si può sentire bene anche a uscire con i brufoli in bella vista, alla faccia di filtri, app o Photoshop. Non è sciattezza, non è trascuratezza. Spiegarne le ragioni non è facile. E non è neanche obbligatorio. «I motivi per cui alcune persone decidono di non truccarsi possono essere tantissimi e possono variare nel corso della vita», spiega la psicologa Chiara Salomone. «Abitudini, convinzioni, condizionamenti interni o esterni, storie personali, vissuti, emozioni. Nella scelta o meno di ricorrere al make up, proprio come nell'abbigliamento, entrano vari fattori in gioco che non sono valutabili oggettivamente dall'esterno». Altre volte è inesperienza. Oppure paura del cambiamento. Paura di sentirsi snaturati, diversi, irriconoscibili. « Succede spesso con le spose», racconta il make up artist Rossano De Cesaris. «Spesso sono donne che non si sono mai truccate e, alla prova make up prima della cerimonia, non riescono a vedersi "così diverse". È il loro sistema cognitivo a essersi abituato alla loro immagine senza trucco, da cui difficilmente riusciranno a discostarsi, pur apprezzando il miglioramento estetico che gli si sta proponendo».

