

Psiche e cosmesi

Esiste una correlazione tra la psiche e la cosmetica? Quale connessione tra mente e pelle? Possiamo risalire ai tempi della Preistoria, dove il trucco e la cosmesi venivano già utilizzati.

Il trucco era, ed è ancora, l'insieme di metodi che si utilizzano per modificare, migliorare, sistemare un dettaglio del viso o del corpo, tramite prodotti esterni.

Cosmetico invece deriva dal greco "kosmetikòs-"atto ad abbellire", kòsmos, "ordine" che per i Greci significava creare un sistema armonico, ordinato, in contrapposizione al disordine e caos.

La cosmesi quindi ha lo scopo di esaltare le qualità somatiche, la buona salute e l'armonia del corpo. L'abbellimento del proprio aspetto era pratica comune sin dall'origine dell'uomo. Nella preistoria gli uomini usavano dipingersi per protezione. Erano soliti mimetizzarsi tramite pitture sul corpo, incutevano timore a chi li minacciava utilizzando colori, simbolismi e figure spaventose. Presso i popoli antichi ai profumi e cosmetici era attribuita un'origine divina. I sacerdoti erano i formulatori delle ricette cosmetiche e per la loro elaborazione chiedevano l'aiuto divino con cerimonie.

La bellezza aveva già molta importanza tra le donne del paleolitico, che usavano sulle labbra il primo rossetto della storia, composto da grassi animali e minerali polverizzati, per ravvivare il colore naturale delle labbra.

La prima manifestazione di donna truccata si ha in Egitto con Cleopatra.

In Grecia il culto della bellezza divenne fondamentale. Si narra che ad Atene multavano le donne che non si prendevano cura di sé. Le donne greche amavano il trucco ma non l'eccesso.

Ancora, Socrate attribuiva una origine divina della Bellezza, *"la bellezza, perfezione della materia, è una reminiscenza di ciò che l'animo nostro vide una volta accompagnandosi con gli dei, in un regno che abbiamo perduto....."*,

Dall'attribuzione di una origine divina della bellezza, all'utilizzo della cosmetica e trucco come un costume sociale, fino a diventare ai giorni nostri una vera e propria esigenza estetica della persona, come ricerca dell'armonia, di una forma e di un aspetto migliore.

Pensiamo all'importanza del trucco per nascondere imperfezioni, cicatrici, reazioni cutanee del viso a seguito di trattamenti terapeutici per malattie, lesioni, violenze, che hanno lo scopo di aiutare la donna a sentirsi nuovamente riconosciuta e accettata nel suo essere donna, contribuendo in tal modo a migliorare la propria autostima e padronanza di se stessa e del proprio corpo.

Fare di sé stessi *un'opera d'arte*, la migliore per sé, come istinto naturale dell'essere umano.

Per cosmetica, secondo la legge (1223/2009 CE), si intende: *"qualsiasi sostanza o miscela destinata ad essere applicata sulle superfici esterne del corpo umano (epidermide, sistema pilifero e capelli, unghie, labbra, organi genitali esterni) oppure sui denti e sulle mucose della bocca allo scopo esclusivamente o prevalentemente di pulirli, profumarli, modificarne l'aspetto, proteggerli, mantenerli in buono stato o correggere gli odori corporei"*

Ecco allora la *"cosmetica che fa bene: il senso della bellezza per il piacere nel tempo nella donna di oggi e nell'ecosistema femminile"*(Giovanna Sartor, Consigliere SICC- JOLAB, Milano).

Il senso della Bellezza, quindi, intesa come elemento di Eternità poichè vince il tempo, e di Armonia, poiché va oltre la fragilità umana.

Sentirsi in armonia significa stare bene con se stessi e vivere meglio con gli altri, comunicare con gli altri, sentendo di essere presenti sempre a se stessi.

Il make-up, oltre ad abbellire il volto, è anche un mezzo per esprimere la propria personalità e il proprio umore. Non è un caso che le donne, per esempio, si truccano soprattutto le parti più espressive del volto quali occhi e bocca, entrambi interessati ai processi di contatto col mondo esterno.

La pelle, intesa come identità, confine, comunicazione, tra interno-esterno del corpo, tessuto di confine tra l'individuale e il collettivo, invia messaggi sensoriali che ci permettono di delimitare il mondo interno da quello esterno.

L'integrità della pelle può essere minacciata dall'ambiente esterno, sia dalla "natura" sia dalla violenza potenziale del prossimo e diventa veicolo espressivo della psiche, dei suoi stati emotivi, affettivi e relazionali. La pelle quindi come organo interattivo che reagisce al mondo interno ed esterno della persona.

Una pelle bella è sinonimo di pelle radiosa, sana, riposata, no stress, bel colorito, no punti neri, liscia, fresca. Essere belli è essere sereni, avere un viso radioso.

Pertanto, oltre a seguire stili di vita sani, per ottenere buoni risultati occorre adottare una continua e costante Beauty routine (detergere, esfoliare, skin care, make up), Make up (base, fondotinta, correttore, fard,..), creme per la pelle del viso e del corpo.

Appare fondamentale proteggere, difendere, coccolare la propria pelle, poiché parte integrante del prendersi cura di se stessi e del proprio benessere.

Dobbiamo anche considerare che il cosmetico ha una elevata potenza polisensoriale, sia perché elargisce benessere, sia perché dona sensazioni che coinvolgono tutti i sensi: dalla percezione sensoriale-gradevolezza del cosmetico (profumo, colore, consistenza, assorbimento, morbidezza, fino alla gratificazione personale sulla pelle), all'odore, al gusto. Consideriamo per esempio il profumo la cui fragranza può avere importanti effetti benefici sullo stato psicoemotivo della persona quali: rilassante, riduce lo stress, migliora il ritmo sonno-veglia, migliora l'umore, le relazioni interpersonali, l'autostima, ecc.

Altro aspetto importante del profumo è l'elevato potere evocativo che possiede, proprio perché gli odori possono far riaffiorare dalla memoria odori gradevoli o sgradevoli associati a situazioni con un forte impatto emotivo.

La cosmetica quindi come strumento che contribuisce all'importante e fondamentale impegno di prendersi cura di se stessi in modo sano per la mente e per il corpo.

*“La bellezza è un’eternità che si contempla in uno specchio,
ma voi siete l’eternità e siete lo specchio”
(Gibran Kahlil Gibran)*

Dr.ssa Sabrina Marini
Psicologa Psicoterapeuta
Psiconcologa

