



Moda e spettacolo: il potenziamento personale e l'autodifesa psicologica

Il fascino del magico mondo dello spettacolo attrae un numero sempre più elevato di giovani desiderosi di raggiungere il successo ed in tempi più brevi possibili. Quali le caratteristiche per arrivare e come acquisirle? Quale il prezzo del successo e come ridurre gli effetti psicologici?

Oggi un aspetto fisico attraente, e le giuste misure per le ragazze, pur essendo condizioni tradizionali e sempre necessarie, sembra non siano però sempre sufficienti per far breccia in un mondo tanto fascinoso quanto insidioso come quello dello spettacolo. Infatti anche in un concorso di bellezza, che serve soltanto a mettersi in mostra e farsi notare da chi conta, accedono sempre più studentesse universitarie in quanto all'aspirante miss oggi è richiesto anche un buon livello culturale ed è spesso favorita chi possiede flessibilità mentale ed una buona dialettica. Se poi l'aspirazione è quella di fare la modella o l'indossatore oltre ai requisiti fisici, ad una preferibile formazione culturale di base, diventa pure necessaria una formazione tecnico-professionale che si acquisisce presso qualificati Centri di formazione dove si apprendono le tecniche del portamento, la posa, il trucco, il styling e quant'altro possa servire per emergere tra i sempre più numerosi ed agguerriti concorrenti.

E quando la concorrenza incalza sembra avere maggiori *chances* chi, assieme ad una ottima preparazione tecnico professionale, possiede determinate doti personali come una spiccata autostima, una competenza comunicativa (il saper iniziare, mantenere e concludere una conversazione con chicchessia), l'attitudine all'ascolto, l'abilità ad autorilassarsi al momento del bisogno e a controllare un elevato livello d'ansia sociale (v. Miss Parade, III, 1, p.63), la capacità di parlare con efficacia in pubblico, la conoscenza ed l'utilizzo competente e persuasivo della comunicazione non-verbale (*il body language*). Non tutti i giovani però vantano nel loro repertorio tali doti per la poca esperienza sociale o per mancanza di validi modelli comportamentali da imitare in famiglia e a scuola. In tali casi può essere utile l'aiuto di uno Psicologo specializzato che dopo aver analizzato, anche con specifici test psicoattitudinali, personologici e di *performances*, le competenze sociali cognitive e comportamentali, verbali e non-verbali, possedute dalla persona assieme al suo livello di autostima, predispone le più efficaci strategie di intervento secondo i principi su cui si basa l'apprendimento, ricavati dalla psicologia sperimentale, propri della Psicologia comportamentale di matrice anglosassone. In tal modo la persona interessata ad acquisire maggiori competenze sociali potrà modificare il proprio comportamento e la propria autoimmagine attraverso un social skill training mirato alla conquista del successo nel mondo dello spettacolo.





Il successo ha anche un suo prezzo, sia per raggiungerlo sia per mantenerlo. Tale prezzo si ripercuote sul benessere psicofisico della persona in termini di carico di stress. Non a caso, per non aver saputo fronteggiare con competenza determinati eventi stressanti molti personaggi dello spettacolo, anche professionalmente affermati, hanno dovuto ricorrere alle cure dello Psicoterapeuta per poi reinserirsi con un più ricco repertorio di competenze psicologiche di stress management. In tanti casi sarebbe bastato un intervento di psicoprofilassi sulla prevenzione dello stress

Eventi stressanti tradizionalmente frequenti negli ambienti dello spettacolo sono le cosiddette molestie sessuali che a vari livelli di pressione possono incrinare l'equilibrio psicofisico dell'aspirante modella più sensibile delle altre. E qui la gamma delle situazioni che portano ad un progressivo logoramento psichico la persona che subisce è molto varia: va dalla frase equivoca con doppio senso, al fraseggio volgare, all'apprezzamento pesante, alla proposta diretta e alla minaccia imbarazzante ripetuta più volte fino ad arrivare al gesto osceno o alle avances più meschine, contando su un consenso tacito basato sulla speranza-miraggio della carriera. La molestia sessuale è una violenza psicologica insidiosa, strisciante, sempre più diffusa e sempre più sommersa, verso chi è impreparata a difendersi e la mancata reazione favorisce l'innescarsi di un'escalation da cui sottrarvisi risulta tanto più complicato quanto più basse sono le proprie competenze sociali ed alte le aspirazioni di successo. Qui il fascino personale, il bagaglio culturale e la formazione tecnico-professionale non sono certo sufficienti a difendersi.

La difesa è psicologica. Si basa su di un repertorio competente di abilità cognitive e comportamentali, sia verbali sia non-verbali, di protezione e di fronteggiamento della situazione molesta in modo da essere in grado di "dire di no" senza ansia, senza sentirsi in colpa e mantenendo comunque un buon rapporto interpersonale. Le tecniche dissuasive si basano sulla behavior modification acquisibili, nell'ambulatorio dello Psicoterapeuta, tramite specifici *coping skill trainings* e integrati da programmi avanguardistici di impostazione comportamentale come l'*harassment inoculation training* per affrontare il molestatore con sofisticate tecniche di autodifesa psicologica per reagire e colpire nelle zone più vulnerabili e difendere sé ed i propri diritti in varie situazioni interpersonali complesse mantenendo alta l'autostima personale e senza compromettere la relazione sociale importante e gli obiettivi della carriera.

