

NAD
Nuova Accademia del Design



Corso Master Professional
Fashion Design
Haute Couture

LA CONSAPEVOLEZZA DI ESSERE

L' arte di star bene con sè stessi
per stare bene anche con gli altri, sempre

CANDIDATA
Ilaria Manara
RELATORE
Benedetto Grassotti

Anno Accademico 2020-21



INDICE

INTRODUZIONE	pag. 4
0.1 La piramide di Maslow	pag. 10
0.2 Il benessere	pag. 14
0.3 La psicologia positiva	pag. 16
0.4 Prospettiva edonica ed eudaimonica	pag. 18
CAPITOLO 1- PRIMA FASE - EVOLUZIONE INTERIORE - BENESSERE CON SE' STESSI	
1.1 Affermazione dell'io secondo Georg Simmel	pag. 20
1.2 I sogni	pag. 24
1.3 Il simbolismo dei sogni secondo Carl Jung	pag. 26
1.4 Sogni lucidi	pag. 28
1.5 Stephen LaBerge	pag. 30
1.6 Tecniche di induzione: DILD e WILD	pag. 34
1.7 Perché sognare lucido	pag. 37
CAPITOLO 2 - SECONDA FASE - EVOLUZIONE IN RAPPORTO CON GLI ALTRI - BENESSERE CON GLI ALTRI	
2.1 Senso di appartenenza secondo Georg Simmel	pag. 38
2.2 Internet, le origini del world wide web	pag. 45
2.3 I vantaggi di internet	pag. 46
2.4 Social network	pag. 49
2.5 Pro e contro	pag. 50
2.6 Uso dei social media in Italia 2020	pag. 52
2.7.1 Facebook 2.7.2 Instagram 2.7.3 Twitter 2.7.4 LinkedIn 2.7.5 YouTube	pag. 55
2.8 L'importanza dei social network: comunicazione, condivisione, crescita	pag. 58
CAPITOLO 3 - TERZA FASE - EVOLUZIONE ESTERIORE - MODA TRA SOGNO E REALTA' - LA CURA DEL BENESSERE	
3.1 Accettazione e consapevolezza, moda come pura espressione della nostra personalità e delle emozioni	pag. 59
3.2 La moda secondo Georg Simmel	pag. 60
3.3 Psicologia della moda 3.3.1 Moda come affermazione dell'io 3.3.2 Moda e identità sociale	pag. 62
3.4 Moda per accettarsi, valorizzarsi e relazionarsi agli altri	pag. 72
3.5 Percezione delle forme	pag. 74
3.6 Percezione e psicologia dei colori	pag. 75
3.7 L'aspetto emozionale	pag. 77
3.8 Cos'è un'emozione	pag. 81
3.9 La moda e le emozioni	pag. 83
3.10 L'importanza delle emozioni	pag. 84
CONCLUSIONI	pag. 87
NOTE	pag. 90
BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA	pag. 95

INTRODUZIONE



Insoddisfazione, inquietudine, ricerca di un senso per la vita, ricerca della felicità: tutto ciò muove l'agire umano.

Per raggiungere la felicità è necessario soddisfare una serie di bisogni, cioè rimediare alla percezione dell'assenza di quegli elementi che costituiscono l'equilibrio. L'uomo è, quindi, alla continua ricerca di accettazione e benessere sia con sé stesso sia con gli altri.

Attraverso tre fasi vado a delineare un percorso di scoperta, presa di coscienza, crescita e rinascita al fine di raggiungere un profondo stato di benessere psico-fisico nella persona.

Voglio dimostrare che in ogni individuo è presente un dualismo comportamentale ovvero l'affermazione dell'io individuale e il senso di appartenenza ad un gruppo nella società grazie alle teorie di Georg Simmel.

Inizio analizzando la piramide di Maslow che illustra la gerarchia dei bisogni che deve soddisfare l'uomo, successivamente vado a delineare il concetto di benessere con le sue diverse sfaccettature.

Parlo della psicologia positiva, ovvero la scienza che studia il benessere, in particolare la prospettiva eudaimonica che è legata alla percezione del piacere come conseguenza di uno sviluppo personale.

Nel primo capitolo si affronta la prima fase che consiste nell'evoluzione interiore della persona. Si utilizza la nostra mente e il suo potenziale, in particolare i sogni lucidi.

Per iniziare analizzo il concetto di società e di individuo secondo Georg Simmel che mi permette di sostenere l'importanza dell'affermazione del singolo individuo personale e nella società.



Successivamente analizzo cos'è un sogno e il simbolismo dei sogni di Jung secondo il quale ogni elemento che si manifesta in un sogno sono atteggiamenti dell'inconscio che si celano nella mente cosciente. Affronto poi cosa sono i sogni lucidi e il grande Stephen LaBerge, psicofisiologo americano leader nella ricerca e sperimentazione sui sogni lucidi, spiegando successivamente le diverse tecniche per indurre un sogno lucido. Imparare a sognare lucido ci permette di sfruttare il tempo in cui dormiamo per prendere consapevolezza di noi stessi, conoscerci e per crescere: allenandoci ed esercitandoci in "una realtà virtuale ad alta definizione".

Raggiungiamo così un benessere interiore, con noi stessi. Nel secondo capitolo si affronta la seconda fase che consiste nell'evoluzione della persona in rapporto con gli altri. Per iniziare analizzo la teoria di Georg Simmel per quanto riguarda il senso di appartenenza dell'individuo nella società. In particolare l'effetto di reciprocità e come la società sia una rete di relazioni fra individui che sono sia entità individuali ma anche entità sociali.

Sostiene che l'individuo, associandosi in gruppi, riconosce che qualsiasi forma di raggruppamento conduce a una forma di appagamento per sé ma anche per la società intera. Successivamente parlo dell'importanza dell'utilizzo della tecnologia, internet e i social media con consapevolezza e utilità per esprimere le nostre idee, la nostra identità, per migliorarci e crescere nella vita reale.

Tratto così le origini di internet, degli enormi vantaggi che ci ha portato, dei social network, dei loro pro e contro, e delle statistiche relative all'utilizzo dei social in Italia nel 2020.

Siamo essere umani, necessitiamo di esistere non solo per noi stessi, ma anche per e in rapporto con le altre persone.

E' molto importante comunicare e connetterci con gli altri per esporre la nostra identità e il nostro punto di vista, ma, allo stesso tempo, per vedere altre realtà, aprire la mente e avere nuovi stimoli.

Non esistono verità assolute, ma tanti punti di vista.

Raggiungiamo così un benessere in rapporto con gli altri.

Nel terzo capitolo si affronta la terza fase che consiste nell'evoluzione esteriore della persona attraverso la moda.

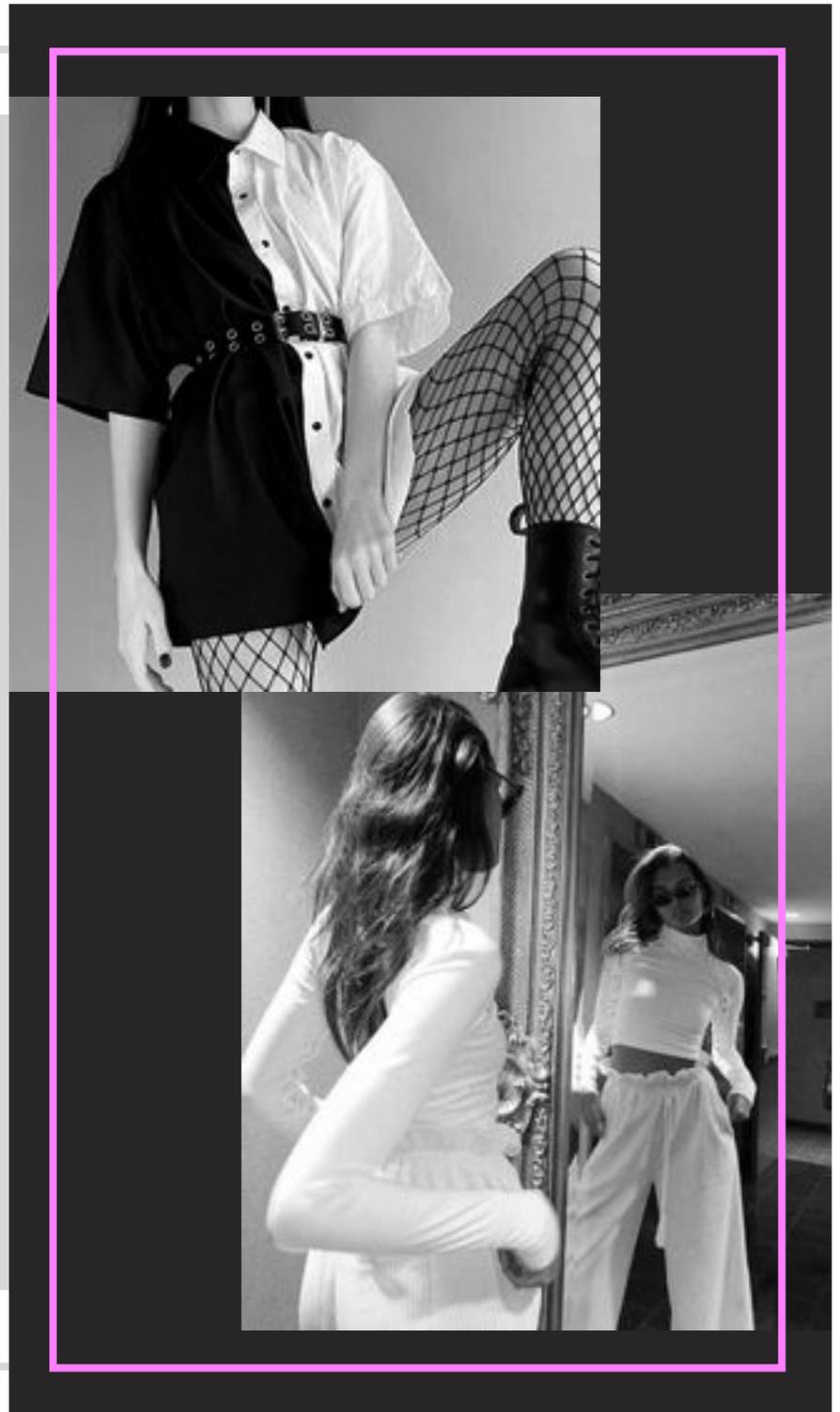
Dopo aver preso coscienza di noi stessi e degli altri, dopo esserci accettati, amati e migliorati, la moda, tra sogno e realtà, ci permette di esprimere la nostra personalità, le nostre emozioni, ci rispecchia, ci valorizza e ci permette di comunicare, è il nostro biglietto da visita.

Parlo quindi della moda come espressione di noi stessi.

Analizzo la visione di Georg Simmel sulla moda, ovvero la moda esprime la tensione tra uniformità e differenziazione, il desiderio di essere parte di un gruppo e allo stesso tempo stare fuori dal gruppo affermando la propria individualità.

Successivamente parlo della psicologia della moda che studia il rapporto versatile che ognuno di noi ha con gli abiti e gli accessori, e della moda sia come affermazione dell'io ma anche come appartenenza ad un gruppo.

Analizzo poi come la moda ci permette di valorizzarci e relazionarci alle altre persone e come percepiamo le forme e i colori.



Infine l'importanza delle emozioni, che cosa sono, per trasmetterle al meglio grazie agli abiti e il rapporto che c'è fra emozioni e moda.
Raggiungiamo così, attraverso l'evoluzione esteriore della persona, un benessere duraturo nel tempo e in ogni situazione.
Il motivo per cui ho scelto di trattare queste tematiche è molto personale, l'ispirazione arriva da una mia riflessione ed esperienza.
Mi sono sempre chiesta: "Dentro me cosa c'è che non va?"
Ricordo di essermi sempre vista e sentita diversa, mai soddisfatta, passiva, timida e insicura.
Da queste sensazioni, non per forza negative, è nata la voglia in me di cambiare e soprattutto di vivere.
Mi sono guardata allo specchio e ho guardato oltre il riflesso.
Non esistono limiti, solo noi ce li imponiamo, e nessuno ci salva se non noi stessi, quindi prendiamo in mano la nostra vita e non lasciamola al caso.
La mia tesi rappresenta ciò che ha caratterizzato il mio percorso di vita: ho sempre sofferto di sonnambulismo e ho sempre sperimentato i sogni lucidi inconsapevolmente, non sapevo cosa fossero e avevo paura.
Raggiunta una certa maturità mi sono informata e ho trasformato quella che pensavo fosse una mia grande debolezza, nel mio punto di forza.
Ho trasformato il mio modo di essere e di pensare, ho capito che ogni cosa ha un determinato peso perchè siamo noi a darglielo.
La nostra realtà esteriore è solo la rappresentazione della nostra realtà interiore.
Grazie alla tecnologia ho conosciuto nuove ragazze e ragazzi, oltre a quelli del mio piccolo paese, e ho iniziato a lavorare come cameriera e a stare a contatto con tantissime persone diverse.
Tutto questo mi ha rivoluzionato, mi ha fatto crescere, mi ha permesso di osservare altre realtà.





Comunicare è importantissimo, mi ha fatto conoscere me stessa e gli altri con le loro storie ed esperienze che mi hanno permesso di aprire la mente e vedere altri punti di vista. La timidezza non esiste quasi più per me. Non giudico gli altri, anzi li ammiro e prendo ispirazione. Ho imparato che abbiamo tutti una cosa in comune, siamo tutti diversi e questo ci rende unici, che è il pregio più bello che abbiamo. E infine la moda, come pura espressione di me stessa, mi ha permesso di esternare il mio mondo interiore, di rapportarmi con gli altri facendomi stare bene in ogni situazione. Per me la moda è arte, l'arte di rendere visibile ciò che non lo è. L'arte, proprio come la moda, inizia con consapevolezza e termina nell'inconscio, non è solo tutto ciò che è visibile agli occhi, include anche le immagini interiori dell'anima. Ci consente di trovarci e perderci allo stesso tempo. Ci fa sentire vivi. Ogni forma d'arte dà l'opportunità alle persone di guardare la realtà attraverso i propri occhi e viceversa, questo è meraviglioso. Come diceva il grande Pablo Picasso: "Io dipingo oggetti come li penso, non come li vedo."



L'arte nasce dentro di noi e poi con coraggio decidiamo di metterla al mondo, rischiando fallimenti e critiche.

Per me è proprio questo il bello, il rischio e il fallimento, perchè sono dei grandi processi di crescita.

L'arte, pura espressione di emozioni; le emozioni sono fondamentali, hanno il potere di trasformare ogni cosa e quella che più mi caratterizza è l'empatia, pregio e difetto, proprio per questo il mio obiettivo è quello di aiutare le altre persone e raccontare quello che ha aiutato me, per ritrovare un profondo stato di benessere psico-fisico sia con sè stessi, sia con gli altri.

Perchè stare bene con sè stessi è l'inizio per stare bene anche con gli altri.

Vorrei dimostrare che la vita è meravigliosa e dobbiamo essere grati per tutto quello che abbiamo, perchè siamo così fortunati.

Mi aspetto di trasmettere l'importanza di vivere consapevolmente, di non accontentarsi mai, di lavorare su noi stessi ponendoci degli obiettivi per evolvere la nostra persona anche per trasmettere poi la nostra esperienza.

Il percorso non è facile, come ogni cosa, ma, volere è potere, non esistono scuse.

Ognuno di noi è l'artista della propria vita.

“Che poi, alla fine, conta solo il cammino, perché solo lui è duraturo e non lo scopo, che risulta essere l'illusione del viaggio.”