

## **Corpo ideale e corpo reale**

Con questo articolo riprendo alcuni concetti e considerazioni in relazione al sentirsi accettati e desiderati a partire dal corpo, le sue forme e i messaggi che i canoni estetici veicolano. Ricordo che l'ambito di questo articolo è di occuparsi del corpo da un punto di vista delle implicazioni sociali e psicologiche.

Esistono dei **canoni estetici collettivi** in rapporto all'immagine del corpo che condizionano tutti, lo si voglia o no. Ritroviamo presente questo condizionamento in misura maggiore in alcune particolari fasce di età, vedi adolescenza, in cui l'immagine del corpo assume una forte rilevanza nel sentirsi accettati e desiderati come persone. Il corpo in questa delicata fase della vita infatti assume il ruolo di oggetto di desiderio nella relazione con gli altri.

L'immagine del corpo collettiva diventa icona e simbolo a cui fare riferimento. Il modello collettivo del corpo, sia maschile che femminile, assume valore di consenso e di accettazione da parte del gruppo. Inoltre il modo con cui l'adolescente cerca conferme ed approvazione attraverso un'immagine di corpo desiderabile, va a supplire una carenza di esperienza di vita e di conoscenza delle proprie capacità, intesa quindi a rinforzare una propria sicurezza ed autostima. L'immagine collettiva proposta dai media e dai sistemi di comunicazione di massa è una immagine del corpo, soprattutto femminile, che sottolinea riferimenti di carattere sessuale ammantati di consenso e successo, il tutto confezionato in corpi giovani, longilinei, asciutti, modellati e ritoccati. Tutto ciò non può che enfatizzare un'immagine di un corpo desiderato e di un corpo ideale in cui le fasce più fragili (pre-adolescenza sempre più precoce e adolescenza) sono particolarmente esposte. Naturalmente a questi corpi così curati e spesso gonfiati là dove serve che promuovono un'immagine così violata del corpo, manca qualcosa, l'anima.

Sul piano individuale e personale questo tipo di condizionamento arriva sì, ma si misura minore in quanto è sul piano reale, quello dei rapporti umani veri, il vero campo di scambio e di incontro con l'altro ed il sentirsi desiderati.

Un corpo quindi che si modella attorno al desiderio di sentirsi accettati. Per dirla tutta anche la percezione interna di vuoto e di pieno nasce da una serie di sensazioni corporee in relazione al **desiderio di piacere**. Il mondo emotivo ed affettivo di ognuno si fonda sul sentirsi desiderati.

Analizziamo le forme del corpo. Il grasso e il magro viste oltre l'aspetto genetico e costituzionale familiare, prima ancora di rivestire eventuale importanza sul piano psicologico e medico negli stati limite, come categorie, assumono valore in quanto ricoprono due direzioni e due estremi dell'abito corporeo.

Gli stili di vita che "scegliamo e conduciamo" spesso fanno riferimento al nostro vissuto profondo di come ci sentiamo di fronte a noi stessi e di fronte agli altri. A volte la dipendenza verso una sostanza, il cibo, verso una persona o situazioni di rischio (vedi gioco, vita spericolata) tendono a compensare e a contenere un vissuto di fragilità interna molto profonda.

Il riempire è la **ricerca del molto pieno** perché dentro si sente un grande vuoto.....; non si "mangia" per riempire il vuoto solo attraverso il cibo ma si mangiano anche esperienze, soldi, rapporti, stili di vita che devono riempire. Ecco che il corpo nel "pieno" cerca una protezione di quel vissuto di fragilità che si porta dentro che andrebbe nutrito con l'ascolto e l'educazione di quel sentimento di ricerca del sentirsi desiderati.

E del **troppo magro** che dire? Vi è una perdita di volume e di peso, un assottigliarsi, un perdere materia, un non volersi portare addosso un abito troppo spesso vissuto come ingombrante. Allora si brucia quello che viene ingerito ma forse si brucia anche, come nel caso del troppo pieno, esperienze, persone, progetti; lo stare all'osso può diventare uno stile di vita in bilico tra il desiderio di vuoto e di aria e il timore di riempimento di materia.

Qui sono state descritte due tendenze estreme e opposte ma unite entrambe da una carente immagine di desiderio e di amore verso se stessi riconducibile alla stessa causa, l'assenza o la carenza dell'esperienza del sentirsi desiderati nella relazione affettiva a qualsiasi età.

In un altro versante, l'immagine del corpo assume nei disturbi alimentari, osservati in particolare nella fascia adolescenziale, un fattore scatenante per l'attivazione di comportamenti che tendono a modificare i volumi del corpo. Non ci addentreremo nella problematica specifica, ci basti sapere che siamo tutti esposti ad una immagine collettiva di un Corpo desiderabile. Questa desiderabilità ci fa sentire accettati o meno, lo sanno bene le aziende che producono sistemi di dimagrimento (integratori alimentari, diete, pillole, ecc.) quando, all'avvicinarsi del periodo in cui il corpo si rivela, cioè primavera/estate, sfornano un pesante bombardamento mediatico.

Ma da dove nascono i canoni estetici che definiscono un corpo bello o brutto? Sappiamo ad esempio che fino al diciottesimo secolo la desiderabilità di un corpo femminile era stabilita da un corpo diciamo così, rotondeggiante. Un corpo troppo magro probabilmente avrebbe richiamato il tema della fame e della indigenza.

Per ritrovare l'origine della relazione tra forma e contenuto in relazione a **corpo e anima** dobbiamo risalire al pensiero greco, dove, con Platone nel Simposio, vengono sollevati e dibattuti il tema del Bello come espressione di Amore e della sua forma, qui intesa come relazione tra ciò che è nascosto e custodito (l'anima) e ciò che appare come sua immagine esterna, il corpo appunto.

Quindi l'idea che, attraverso le forme armoniche del corpo si possa dare visibilità all'essenza di sé, credo stia alla base di ciò che si cerca nell'armonia delle forme, anche se, come abbiamo visto, il concetto di armonia è condizionato a sua volta da molteplici fattori.

Siamo sempre condizionati dalla relazione esistente tra contenuto e forma ma quando si entra nel campo dell'umano e degli affetti questa regola tende a sfumare e diventare relativa.

Ritroviamo qui il detto "non è bello ciò che è bello ma è bello ciò che piace". Tradotto: se ho una relazione con l'oggetto d'amore questo oggetto tende ad esserne trasformato dalla capacità empatica di entrarvi in relazione e di costruire attraverso di essa un collegamento che diventa uno scambio di desiderio con l'altro e, appunto, un'interazione con l'altro ed uno spazio emotivo in cui riconoscermi. Certo l'oggetto di cui stiamo parlando (il corpo) è un oggetto sempre in cambiamento in quanto corpo-oggetto ancorato al **tempo ciclico**. E come tutti i cicli, si possono compiere solo attraverso un cammino trasformativo; ogni singola fase comporta un significato profondo, solo percorrendolo e vivendolo ne possiamo scoprire il significato. Qui ci si riferisce al corpo che invecchia e quanto questo nella nostra cultura sia qualcosa di difficile da accettare in quanto si scontra con l'onnipotenza del pensiero tecnologico occidentale.

Si diceva che il nostro pensiero positivista e "tecnologicamente corretto", fatica ad entrare nell'ordine naturale delle cose e degli eventi. Ogni fenomeno che si manifesta con massa, materia ed energia, quindi anche il corpo umano iscritto anch'esso nell'ordine ciclico delle cose, si esprime nel processo biologico di nascita, sviluppo, maturità, declino, chiusura del ciclo, morte.

Questa ferrea legge naturale della trasformazione, così vera ed evidente per ogni essere presente sulla terra, quando si confronta con il pensiero moderno, tende per così dire a sfumare e a scivolare via in un'altra lontana galassia.

Nella sua sprovveduta visione reale del mondo, l'attuale collettività umana, provenendo da una visione materialistica dell'essere, ne rimane talmente inorridita da generare un pensiero che si oppone all'invecchiamento, alla malattia e al decadimento del corpo.

Ma quando a questo pensiero si affianca anche la scienza e un pensiero pseudoscientifico, iniziamo a sentire nell'aria, ipotesi e fantasie d'immortalità (ibernazione, impianti d'organo, cellule dell'eternità, ecc.). Non che questo sogno o desiderio non sia mai esistito nella storia del pensiero umano, anzi.

Basti pensare quanto nelle mitologie di tutti i popoli siano presenti dei e divinità sui quali vengono proiettati i nostri desideri di potenza, di continuità e di eternità. La mitologia greca ad esempio ci ricorda come, da una parte gli uomini e dall'altra parte gli dei, si contendono continuamente le sorti del destino umano e divino. Vi sono eroi metà dei e metà uomini che compiono viaggi volti al superamento della fragilità umana e del limite, attraverso prove di sfida e di coraggio verso l'ignoto per comprendere e trascendere la mera umanità (Ercole e Teseo per citare i più noti) che a seconda del loro cammino perdono o ritrovano l'immortalità.

Quello che colpisce in questa attuale idea di ricerca dell'**immortalità del corpo** è invece una grave assenza di contatto con ciò che non si vede ma che esiste in una dimensione che gli antichi chiamavano l'Anima Mundi. Siamo talmente entrati nel concetto del "tocco e vedo uguale esiste", che non riusciamo più a vedere il mondo se non in ciò che appare. Tutto ciò che non è tangibile e non visibile tende subito a sfuggirci. Se non compiamo lo sforzo di vedere con "occhi pieni di meraviglia" non ci è possibile immaginare e realizzare oltre e altro.

Anche l'aria che respiriamo non si vede e non si tocca eppure ci nutre in ogni istante ancora più del cibo e dell'acqua. Sovrastrutture mentali, preconcetti, pregiudizi, giudizi, illusioni, paure, ci tengono lontani dal sentire realmente noi, il mondo, l'anima e il corpo. Sì perché è a lui che si torna, alla nostra casa sulla terra, preziosa, originale e unica. Se guardassimo al nostro corpo con un po' più di amicizia gli saremmo un po' più grati; quanta fatica fa per noi, ci permette di fare esperienza del mondo, di imparare fuori per conoscere e conoscerci dentro. Pensate al nostro cuore quante milioni di pulsazioni ci dona nell'arco della nostra vita. Diciamogli grazie! Sembra invece che l'illusione del corpo giovane per sempre, abbia preso il sopravvento su tutte le età. Quindi non più solo l'adolescente alla ricerca della propria identità, in un corpo dove trovare uno spazio di rassicurazione nel sentirsi desiderato ma una società intera che si rifugia in quello che io chiamo il **corpo mitologico**, dove, a partire da un corpo reale, isolato, solo e non ascoltato si cerca una riparazione psichica ed esistenziale, in un corpo illusorio eterno, sempre giovane e bello.

Qual'è la medicina a quella che a me sembra apparire come una grande fuga? Accettare il cambiamento del corpo? Trovare nel corpo illusorio una possibile risposta?

Io credo vada recuperata una complicità ed una confidenza con se stessi, dove, attraverso il parlare con anima al corpo e alle cose presenti nel mondo, noi possiamo ri-trovarci e ri-umanizzarci. Rientrare in contatto con noi stessi per essere più nutriti da noi stessi, in sintonia con il qui ed ora e riconnettersi con l'eterno presente (per dirla con il pensiero delle filosofie orientali). Forse bisognerebbe imparare a lasciare in ogni momento qualcosa, in quanto tutto in continua trasformazione. Forse è questo che ci chiede la Vita, di imparare a **lasciare le piccole cose** che decadono per abbracciare un mondo più grande e libero. Un corpo capace quindi di sentire, di sintonizzarsi, di ascoltarsi e di capire quando è troppo o quando è poco di tutto, cibo, sonno, attività, relazioni, ecc..