

La bellezza di esistere e non solo di apparire!

Pier Paolo Matozzo: psicologo e psicoterapeuta FSP

Irene Rauti: psicologa e naturopata

La bellezza è la raggiunta armonia tra l'essere e l'apparire.



L'impatto che la bellezza fisica ha sulla nostra vita è molto forte: basti pensare a quanto essa sia importante nelle relazioni interpersonali o nel lavoro. La prima impressione, ovvero l'aspetto fisico, risulta fondamentale quando si fanno nuove conoscenze.

Solo in un secondo momento, caratteristiche come personalità, intelligenza e carattere prendono importanza e significato. Nel mondo del lavoro non è un mistero il fatto che la bellezza predica il successo, basti pensare a quante volte si chiede in un posto di lavoro una persona di bella presenza. Tutti riconosciamo l'importanza dell'aspetto fisico ad un colloquio di lavoro e non solo: la bellezza è determinante lungo l'intera carriera lavorativa. Le persone belle tendono a percepire stipendi più elevati e ad assumere posizioni più prestigiose in azienda. Per tutte queste ragioni, molte persone investono energie e denaro per curare e migliorare l'aspetto fisico, ricorrendo a cosmetica, diete, esercizio fisico e chirurgia estetica.

La bellezza genera negli altri il cosiddetto «effetto alone»: quando qualcuno ci fa una buona prima impressione, siamo portati a credere che anche altre sue caratteristiche, che non conosciamo, siano altrettanto buone. Riassumendo si tende a credere che «ciò che è bello è anche buono». In questo modo, chi è bello, crede di avere un'alta autostima, convinzioni di sé positive e più opportunità e possibilità per avere successo; e sfruttano la loro bellezza in qualsiasi modo possibile. Avere un bell'aspetto fa ricevere gentilezze, attenzioni, favoritismi nella vita quotidiana. Questo porta ad avere «pretese» verso gli altri, ci si aspetta di essere favoriti, che tutto sia dovuto, una specie di «sindrome della principessa o del principe». Si è al centro dell'attenzione e tutti gli altri sono di scarsa importanza.

La bellezza fisica, al giorno d'oggi, è ritenuta da molti come una «fortuna». Nella società, le persone attraenti tendono ad essere percepite, inizialmente, come più intelligenti, meglio adeguate e più popolari. Questo è stato descritto come «l'effetto aureola» – derivata dalla perfezione di bellezza associata agli angeli.

La bellezza fisica, però, come tutte le cose ha luci e ombre. Contrariamente a quanto si possa pensare, la scarsa autostima è più comune nelle persone avvenenti rispetto alle persone di aspetto comune. Talvolta la cura del proprio corpo diventa un'ossessione. L'aspetto fisico diventa un pensiero fisso e tormentoso che occupa costantemente la mente. Ci si preoccupa che il naso sia troppo lungo o deforme, la pelle rovinata, i glutei e il seno troppo grandi, la pancia non è piatta, la corporatura troppo gracile o troppo robusta o priva di muscoli. Simili pensieri producono sofferenza interiore e possono interferire con le relazioni interpersonali e sociali e portare a stati depressivi, a frustrazione, delusione, autodistruzione (si pensi alle problematiche alimentari). È importante mantenere un equilibrio tra il desiderio di migliorarsi e quello di rimanere comunque se stessi (sapersi riconoscere allo specchio). Spesso la mancanza di questo equilibrio nasce dalla difficoltà di conformarsi ai canoni di bellezza «imposti» dalla

moda corrente, difficili, se non impossibili da raggiungere, e diversi dal proprio personale indice di misura della bellezza. Il tutto perché ci si sta muovendo nel campo dell'apparenza a discapito della nostra unicità e autenticità, tradendola e restando ossessionati e ancorati alla ricerca di una bellezza che non esiste. In questa rincorsa si perde il piacere, si elemosina affetto annullando se stessi, ma soprattutto c'è un grande bisogno insoddisfatto: quello di esistere! La bellezza diventa una qualità positiva, proprio come la forza fisica, il carisma, l'intelligenza nel modo in cui la si utilizza. La bellezza non ci definisce come persona, piuttosto, è una qualità da considerare come una piccola parte di noi stessi. Quando ci si identifica con la bellezza, è in atto un dramma, si è in trappola. La bellezza, come ogni cosa materiale, svanisce e quando non si accetta questo cambiamento e si è disposti a tutto pur di non sfiorire, perché oggi la bellezza è associata alla giovinezza, la questione si fa preoccupante.

Tenere alla propria bellezza, in modo sano, è un atto di cura verso se stessi, permette ad ognuno di esprimere il massimo e di far emergere la propria naturale essenza; questo genera soddisfazione, armonia e gioia. Sentirci brutti, inadeguati e insoddisfatti, infatti, ci chiude al mondo, rende difficili i rapporti con gli altri creando complessi e insicurezze.

Spesso ci dimentichiamo che il corpo è la manifestazione tangibile e concreta della nostra esistenza e il rapporto che abbiamo con esso determina in larga misura la relazione che abbiamo con noi stessi e di conseguenza con la vita e con gli altri. È banale e semplicistico ritenere che la cura del corpo sia sempre un atto di pura vanità o addirittura di narcisismo. Può ovviamente esserlo, ma può al contrario rappresentare un veicolo per lo sviluppo di una versione più forte e più profonda di noi stessi.

D'altro canto, se l'intervento sul proprio aspetto esteriore è indirizzato solo a piacersi di più, allora può aiutare ad agire più profondamente sulla percezione «dell'lo corporeo» e trasmettere a se stessi e all'esterno una maggiore autostima ed una maggiore disponibilità ad interagire con il mondo circostante. Infatti, la gratificazione che una persona può trarre dal prendersi cura di sé e di conseguenza «piacersi» di più, non si ferma al mero aspetto fisico, ma si espande anche all'aspetto psicologico, portando maggior sicurezza in se stessi, nei confronti del

mondo esterno e nei rapporti con gli altri. Sentirsi più belli spesso corrisponde con l'esserlo realmente e sicuramente aiuta ad apparire più belli agli occhi degli altri.

Crederci apre le strade ad un altro aspetto importante: cos'è la vera bellezza? Dostoevskij ne parla in modo assai eloquente, quando nel libro «L'idiota» gli connota una funzione essenziale: «La bellezza salverà il mondo».

Pensiamo per un'istante al rosone di una Chiesa o a un mandala, la loro vibrazione è armonica e trascende tutto. Questo perché tra bellezza interna ed esterna vi è una corrispondenza, una realtà che si manifesta. Nella bellezza estetica fine a se stessa, purtroppo non c'è armonia con l'interiorità. Curare l'esterno senza diventare belli dentro dà un risultato disarmonico e stonato. Pensate a quante bellissime modelle vediamo, ma nel loro viso non vi è la luce della bellezza. Ovviamente non vogliamo generalizzare troppo, ma le persone veramente belle sono armoniche, la bellezza è legata al vero e al buono. Non può esserci bellezza senza questi due altri due aspetti. La bellezza è in grado di curare e guarire, basti pensare alla floriterapia, ai templi dove la bellezza coincide con l'idea di armonia, proporzione. Questo non significa, ovviamente, che siamo incolumi da cadute, ma che possiamo trasmutare quegli aspetti meno piacevoli, illuminarli, al fine di togliere ogni sorta d'ombra. In una storia zen si racconta che un uomo voleva fuggire dalla sua ombra, se solo fosse rimasto fermo, la sua ombra a mezzogiorno non ci sarebbe più stata. Se il nostro essere è conforme con il nostro pensiero e il nostro desiderio, non solo il nostro corpo si aggrazierà, ma in noi sorgerà la vera bellezza, che è un faro nella nebbia. La bellezza estetica vuole ricordarci che esiste una bellezza profonda e divina a cui noi dobbiamo attingere. Una luce di bellezza può averla chiunque, sovrappeso, normopeso, pelato, brufoloso, canuto... purché ci sia qualcosa di solido fuori e dentro di se, purché ci sia una giusta quantità di autostima, tale da far girare la testa a tutti e abbagliarli con la propria luce, senza bisogno di essere modelli.