

Dialoghi mente corpo

Ecco cos'è il body shaming l'ultima stupidissima moda

**Renato
 De Rita***



C'era una volta la Famiglia Barba che viveva alle isole Barbados, mentre il loro figlio maggiore abitava nella Barbagia.

Il nucleo è composto dal signor Barba con barba alla nazarena, dalla signora Barba, dal figlio Barba con barba alla Cavour e dalla figlia Barba: tutti avevano la barba! Non avevano amici, perché erano tutti terribilmente noiosi e la gente poco dopo che passava del tempo con loro diceva: "Che barba!"

Altri, invece, erano impauriti ed intimoriti da tali personaggi considerandoli addirittura pericolosi, perché pensavano potessero farla in barba a qualcuno oppure venivano considerati come barbari, barbablù o barbalacchi.

Passavano la giornata con il loro animale di casa, un tenerissimo barbagianni, oppure guardavano solo la trasmissione televisiva sul canale dei bambini, barbapapà.

Come alimentazione preparavano spesso in giardino il barbecue accompagnato da un piatto di barbabietole ed un buon calice di vino barbera oppure di barbacarlo. In cucina appeso alla parete c'era il calendario di **Barbanera**. Però nonostante tutto erano terribilmente eleganti, perché vestivano solo capi di burberry".

Il body shaming o derisione del corpo, è l'ultima stupida moda per deridere, criticare, insultare, ridicolizzare una persona per il suo aspetto fisico.

Si mira su di un particolare che va fuori dai comuni canoni della bellezza di massa.

Puoi essere troppo alto oppure basso, troppo grasso oppure magro, avere troppi capelli oppure non averli, avere il naso grosso oppure piccolo, le orecchie a sventola oppure la bocca troppo larga o stretta, avere l'acne o la dermatite, e via di questi passo...

Tutto diventa criticato e criticabile! La forma fisica perfetta diventa la divinità a cui immortalarsi. Purtroppo le persone, spesso sono adolescenti, che subiscono questa forma di bullismo e di cyber bullismo possono andare incontro, riducendo drasticamente la propria autostima, a disturbi alimentari, ansia, depressione, autolesionismo e ritiro sociale.

Può trasformarsi in un episodio traumatico che inciderà nella vita della persona che si sente diversa e "difettosa" pensando di non valere niente e che nessuno lo potrà amare nella vita affettiva. Fa capolino il senso di vergogna verso il proprio corpo che è il Tempio dove custodiamo la nostra Anima.

In natura esistono le giraffe dal collo lungo, gli ippopotami con la loro mole, i cammelli con le loro gobbe, il leone con la sua criniera, l'elefante con la sua lunga proboscide, le zebre con le loro strisce...

Ogni essere vivente su questo pianeta di nome terra è unico e caratteristico, così come ogni essere umano. Unico! E la vita non accetta fotocopie, vuole solo pezzi unici. Il destino di ciascuno di noi è far sbocciare la propria unicità, il proprio talento.

Che fiore sei? Che pianta sei? Che animale sei? Tu sei unico ed originale ed il tuo compito è quello di uscire dal branco, dal gregge che ti vuole uniformare. Ogni essere è un capolavoro. Michelangelo osservando un pezzo di marmo dichiarava: "Ogni blocco di pietra ha una statua dentro di sé ed è compito dello scultore scoprirla". In ogni pezzo di marmo c'è un capolavoro, basta togliere il superfluo. Già, quanto superfluo abbiamo accumulato sopra la nostra Anima!

Iniziamo, allora, a prendere in mano lo scalpello ed a modellarci in base a come veramente siamo.

Ricordo un mio giovane paziente di vent'anni ritirato dalla vita sociale, deriso perché aveva l'acne ed era aumentato di peso nel periodo del lockdown per la pandemia da covid 19. Durante una seduta di psicoterapia ricordò che all'età di otto anni aveva iniziato a suonare il pianoforte ascoltando Ludovico Einaudi, mentre tutti i suoi amici giocavano in cortile dando quattro calci ad un pallone.

Ricordando Giacomo Leopardi ci si chiede perché dobbiamo come burattini seguire il flusso sociale e non ascoltare invece la nostra anima che ci spinge in un'altra direzione?

Provò compassione e tenerezza verso la sua fragilità e riascoltando Einaudi in un brano del 2020 "La nascita" ricominciò ad avvicinarsi al suo pianoforte ormai impolverato e preparare la sua rinascita.

***medico, psicoterapeuta, scrittore e pubblicitario iscritto all'ordine dei giornalisti, coordinatore dal 2001 della sezione di Rovigo della Simp (Società Italiana di medicina psicosomatica), presidente dell'Associazione Sociale Culturale Salute Psicosomatica**



Vanessa Incontrada e la sua foto nuda per denunciare il body shaming

