

# PRENDIAMOCI CURA DELL'UMANO

## PERSONA E CORPO

Caro lettore, oggi ci ritroviamo per riflettere su un argomento molto importante: il corpo, che in primo luogo è sempre il *nostro* corpo. Che cosa rappresenta per noi il corpo? Non è soltanto un oggetto tramite il quale abitiamo questo mondo, ma è la parte di noi che collega la nostra psiche al mondo stesso. Purtroppo nelle società occidentali siamo soliti suddividere nettamente la mente dal corpo come fossero due aspetti distinti e non piuttosto modalità diverse con cui la stessa realtà si manifesta. Questa tendenza trova origini antiche sin dalla filosofia cartesiana, è profondamente radicata nella nostra società, ma questa separazione non trova alcun riscontro nella nostra realtà vissuta.



Lettore caro, pensa per esempio a quando stai vivendo un'emozione, a quando sei felice oppure arrabbiato. L'emozione è un profondo movimento psichico che produce cambiamenti corporei evidenti, per esempio l'aumento del battito cardiaco, della sudorazione e del rossore in viso. Questi cambiamenti corporei trovano origine nella psiche e quindi non riescono più di tanto a essere controllati. Ti è mai capitato di parlare in pubblico o di fronte a un gruppo di persone? Pur riuscendo a controllare il messaggio da trasmettere non riuscirai a impedire più di tanto che le tue emozioni si manifestino nel corpo. Il corpo è quindi il luogo di quel sentire che tutti i giorni sperimenti nelle situazioni di vita più disparate.

Prestando più attenzione ai messaggi del corpo, possiamo essere più consapevoli del rapporto che abbiamo con esso. Nella quotidianità parliamo spesso del corpo, ma siamo ossessionati dai modelli di bellezza corporea che ci vengono propinati dalla televisione e dalle riviste patinate. L'esagerata attenzione al corpo ci porta addirittura a modificarlo utilizzando strumenti offerti dal mercato e volti a rimuoverne i *difetti*, creme dell'eterna giovinezza, abbronzature artificiali e interventi estetici. Ma cambiare il corpo per conferirgli un'immagine *migliore* non è sufficiente a raggiungere il benessere: molto spesso alcune di queste pratiche risultano deludenti. Il bisturi della chirurgia estetica non scaccia le nostre preoccupazioni circa i difetti corporei e non rappresenta la chiave della felicità, anche perché i cosiddetti *difetti* corporei, tranne alcuni casi di per sé evidenti, non sono difetti del corpo, ma sono il modo in cui ci accorgiamo che non ci accettiamo come Persone. E allora il punto non è spegnere il campanello d'allarme del *difetto* corporeo con il bisturi, bensì imparare ad accettarci nella nostra totalità, imparare ad accettarci come un dono prezioso così come siamo.

Caro lettore, ma perché modificare il tuo corpo che è unico e prezioso come sei unico e prezioso tu? Il tuo corpo si riveste ogni giorno di nuovi significati, a partire dalla nascita, quando gli adulti che ti attorniavano erano soliti ricercare le somiglianze con i genitori e con i parenti. Il nascituro è un essere unico, ma quanto già portatore di somiglianze! Nella crescita il corpo cambierà, eccome: ci saranno sicuramente cambiamenti dolorosi, altri ti porteranno serenità, altri ancora avranno entrambi i risvolti. Nel continuo cambiamento del tuo corpo potrai seguire il cambiamento della tua anima, pur continuando tu sempre a sentirti te stesso. Per questo è importante che tu sappia gioire della tua crescita e anche del tuo invecchiamento poiché le tue rughe e i tuoi capelli bianchi sono portatori dell'esperienza che hai maturato negli anni come Persona che è vissuta in questo mondo.

Il corpo ci parla, e le sue parole sono utili per comprendere che qualcosa non sta andando per il verso giusto, per questo è importante non ignorarle. Spesso il dolore corporeo, a meno che non si imponga da solo, è sottovalutato, abbiamo tanto da fare, gli

impegni quotidiani, la famiglia, il lavoro, lo studio... Se stiamo bene poi viviamo con la convinzione, più o meno consapevole, che certe malattie capitino soltanto agli altri, a noi non capiteranno mai! E quando invece ci capitano – perché ci capitano, no? – ci sembra di essere stati traditi, che il corpo ci abbia tradito. Sempre percepiamo una brusca interruzione della nostra vita, al centro della quale si situa ora improvvisamente la malattia.

La malattia come *prova* per eccellenza, come verifica radicale della Persona sui grandi temi del vivere e del morire: il corpo ci parla, e ci parla sempre, anche se le sue parole possono essere tremendamente difficili da ascoltare. La sofferenza tuttavia acuisce lo sguardo e ognuno di noi ha qualcosa da dire al proposito, qualche esperienza che l'ha segnato e che gli ha insegnato. Tu, caro lettore, vuoi farci dono della Tua testimonianza scrivendoci su questi temi? Le Tue parole daranno un senso alla nostra riflessione e ci incoraggeranno a proseguire.

Elisa Vigna

*(pubblicato su VariEventuali il 14 febbraio 2007)*