

VUOI SENTIRTI BELLA? GUARDA IN TE STESSA

VORREI FAR GIRARE LA TESTA AGLI UOMINI

Una bambina stupenda, con quelle guance paffute, un caschetto color rame e una piccola bocca a cuore. Poi sono cresciuta. Avrei preferito di no. Oggi mi guardo allo specchio e mi chiedo dove sia finito quello splendore. Ho 20 anni e un aspetto orrendo. Un viso tondo, i capelli informi e di un orribile rosso, neanche il sorriso si salva: ho i denti piccoli e un po' irregolari. Se almeno potessi puntare sul corpo! Mi accontenterei di un fisico mediterraneo, e invece... Il mio è statuario, in senso negativo. Più che grasso è grosso. Il seno è piccolo, i fianchi larghi, il sedere inesistente, le gambe infinite ma finisce là. Nessuno si gira per strada a guardarmi e, in un gruppo di single, le uniche chance che ho di farmi notare sono puntare su carattere e personalità. Già vi sento dire: «Ma Giulia, l'intelligenza è un dono». Io non so che farmene: vorrei godere una volta nella vita di uno sguardo di ammirazione. Invidio la mia amica

del cuore: un volto angelico su un corpo da urlo, di quelli da fa girare la testa agli uomini.

IL PARERE DELLA SPECIALISTA

Giulia chiede aiuto perché vuole colpire, affascinare. In realtà è divisa tra questo desiderio e il suo contrario. Come scrive Freud, oscilla tra due gesti: "con una mano apre la veste, con l'altra la richiude". Perché sa che ci vorrebbe poco per diventare attraente: è molto intelligente per non rendersi conto che con un taglio giusto e capi adatti a lei senz'altro piacerebbe di più. Da bambina si sentiva, anzi era bella: nell'infanzia essere paffutella bastava per essere amata, adesso sembra che non sia sufficiente. Ma che cosa la spinge a conservare i suoi capelli informi? I denti irregolari? La paura: Giulia sa che sta per affrontare il viaggio che la condurrà all'età adulta, ma teme di non farcela. Come se dovesse recarsi in un Paese con una valuta diversa ma i suoi soldi non avessero valore. Suonerà banale, ma quel che deve fare è credere in se stessa, a cominciare dalle qualità fisiche: prendersi cura di sé non significa perdere la propria soggettività, ma solo metterla in luce grazie a una veste migliore.

SARÀ QUEL VISO. SARÀ QUEL CORPO. FATTO STA CHE TI TROVI BRUTTA. MA L'ASPETTO NON C'ENTRA. C'ENTRANO INVECE IL DESIDERIO DI AMARE, LA SOLITUDINE, QUELLA CERTA INQUIETUDINE. COME DIMOSTRANO LE NOSTRE TRE STORIE. LEGGILE. POI GETTA VIA LO SPECCHIO. E BUTTATI NELLA VITA

testo di **Cinzia Cinque**

consulenza di **Mariela Castrillejo**,
psicoanalista, presidente di Jonas Onlus
foto di **Walter Chin**

SENZA DI LUI SONO SPENTA E ANONIMA

Mi chiamo Gemma, per ironia della sorte. Non mi sono mai sentita preziosa, ma almeno fino a ieri ero soddisfatta di quel che ero. Poi lui se n'è andato. Non mi ha lasciata, mi ha cancellata. Sono traduttrice, vivo in simbiosi con il computer e da quando sono sola mi perseguita un'immagine: mi sento come la parola o la frase che viene evidenziata e poi clic, via tutto. A me è successo così. Non ci sono più. Al mio posto c'è una sconosciuta di 30 anni. Anonima. Un viso come tanti, ma più brutto di tanti. La mattina mi guardo allo specchio, noto rughe che prima non c'erano, o forse non avevo. Prima lo specchio era mio marito, ma lui mi vedeva splendida: mi diceva che ero unica, "sei inenarrabile", mi sussurrava, "come uno di quei tuoi terribili testi di tedesco". Io voglio amore, sguardi di amante: è il desiderio dell'altro a dare forma alla bellezza. A rendere speciale una persona normale, con una faccia e un corpo normali. Come me appunto.

IL PARERE DELLA SPECIALISTA

Gemma sta attraversando una fase di lutto: la fine di un amore equivale alla perdita fisica di una persona e necessita di tempo per essere elaborata. Il rischio che si corre è che, anziché cancellare l'altro, ci si senta cancellate: è quel che prova Gemma che vede la sua immagine ancorata a un ruolo di scarto. Ma perché un abbandono diventa un fatto estetico? Perché Gemma, lasciata dal suo uomo, si sente brutta? A spiegarlo è lo psicoanalista Lacan, per il quale il bambino si "riconosce" quando si guarda allo specchio: l'essere umano, a differenza degli altri animali, nasce con un deficit psicomotorio, per cui è scoordinato, non capisce, per esempio, che la sua mano è collegata al braccio. Specchiarsi aiuta a percepire la propria immagine unificata. In pratica, abbiamo di noi un'idea "esteriore", che ci dà sicurezza, protezione. Per tutti, però, lo specchio è l'altro: quando viene a mancare, è la propria immagine a risentirne. Per ricominciare, per sentirsi di nuovo bella, Gemma deve reimpossessarsi di quel che c'era nello sguardo del marito: e forse,

nel desiderare amore, ha già cominciato questo percorso.

IO, NORMALE, NON HO NULLA DI SPECIALE

Non sono mai stata una top model, ma neanche un mostro. Sono la classica italiana media: pelle chiara, capelli e occhi castani, altezza 1,63 per 55 chili di peso. È proprio questa normalità a farmi sentire brutta. Vorrei qualcosa di particolare, non so, un seno da quinta, un sedere alto e sodo, un viso che si ricorda... invece annego nel mare della banalità, almeno esteriore. Divoro la vostra rivista, metto in pratica i vostri consigli, cambio pettinatura e trucco, sono attenta al look, ma resto sempre la stessa. Cioè ovvia. Il mio problema non sono gli altri, non è la paura di non piacere. Il mio compagno è innamorato, abbiamo una bambina che amiamo. Ma io vorrei provare la vertigine della bellezza. Immagino che vedersi bella dia la stessa gioia che prova l'attore di teatro quando, a

sipario chiuso, ascolta l'applauso del pubblico... ecco in quei momenti viene ricompensato dei sacrifici. La bellezza ripaga della fatica di vivere.

IL PARERE DELLA SPECIALISTA

Martina, 30 anni, è una donna che non ha problemi ma se li cerca. È amata come moglie e madre, ma si sente banale. È molto umana, perché è tipico dell'individuo spingersi oltre il limite, desiderare non il piacere, che è armonia ed equilibrio, ma il godimento, che è un'emozione intensa. Immaginiamo di stare sulle montagne russe: abbiamo paura, ma non ci tiriamo indietro. Non a caso, Martina parla di vertigine, assente dalla sua esistenza ben strutturata. Cosa consigliarle? Di dare un po' di spazio a quel che cerca: forse quel confronto con il mondo teatrale non è casuale, forse desidera realizzarsi in un'attività, magari potrebbe diventare protagonista della sua vita come un'attrice... Insomma, non deve autocensurarsi, ma trovare la strada giusta, senza minare quel che ha. Ma di questo non dubiterei: Martina ha la testa sulle spalle e sa che quel che vuole non è certo la quinta di reggiseno.

IL SEGRETO DEL FASCINO È NEI LEGAMI D'AMORE

Giulia, Gemma, Martina: tre donne che si sentono brutte non certo per il loro aspetto fisico, come spiega Mariela Castrillejo (vedi riquadro). A lei abbiamo rivolto alcune domande.

Cominciamo con due definizioni?

La bellezza è un concetto astratto, che cambia nel tempo, in base ai mutamenti sociali e culturali. Ma, come in passato, è simmetria e proporzione, equilibrio, grazia. **Bruttezza**, invece, è il segno di un eccesso, di una mancanza di armonia.

Perché una donna non si piace?

Oggi c'è un culto esagerato dell'immagine. Percepirci non attraenti è un sintomo di **moda**. In realtà, fa parte della storia della donna, che ha inizio con i cambiamenti della pubertà che turbano, fanno sentire inadeguate per l'amore, ma che continua dopo, con le gravidanze, la menopausa, a causa di un corpo sempre in mutazione. Ma lo **specchio** non può dare conferme. E l'autostima c'entra?

Sì, in quanto conseguenza di un riconoscimento originario da parte del genitore sorridente. La donna che si sente brutta può aver subito un rifiuto. Per

esempio, i capelli ricci di una figlia possono essere "quella meravigliosa chioma ribelle" oppure "un disastro da pettinare".

Sentirsi "belle" aiuta a diventarlo?

Il segreto del fascino è custodito nei **legami d'amore**: ci piacciono le persone a cui vogliamo bene. Bruttezza e bellezza non esistono in assoluto, sono espressioni soggettive. Ragazze attraenti ne invidiano altre meno carine ma sicure.

Che peso hanno trucco e look?

La cosmesi è un rituale per prendersi cura di sé, l'abbigliamento un modo creativo di esprimersi. Supporti esterni che non possono trasformare una donna più di quanto possa fare lei stessa, elaborando le difficoltà e trovando un **equilibrio**. Inutile affannarsi nella ricerca di una perfezione esteriore: occhi ben truccati sono una maschera, ma è lo sguardo a parlare di noi: quello non può essere truccato.

Un consiglio per tutte.

Imparare ad amare quei dettagli che ci rendono uniche. Certi **volti irregolari** possono catturare durante una conversazione. Solo ciò che è singolare e imperfetto è vivo e inestimabile.

UN CENTRO PER I DISAGI DI OGGI

Mariela Castrillejo è presidente di Jonas Onlus, Centro di Clinica psicoanalitica, nato con l'obiettivo di portare l'esperienza della psicoanalisi nel sociale, rendendola così fruibile a tutti. Jonas è un'associazione senza fini di lucro che si occupa della cura e della prevenzione dei sintomi del disagio contemporaneo: anoressie-bulimie, depressioni, attacchi di panico, dipendenze, disagio della famiglia e adolescenziale, iperattività infantile. È presente in Italia con 16 sedi: Milano, Arezzo, Bari, Bologna, Como, Genova, Mestre, Napoli, Pavia, Pesaro, Pescara, Roma, Varese, Torino, Trento e Trieste. Info: numero verde 800453858 oppure naviga su www.jonasonlus.it.