

Oh specchio, specchio mio diletto, chi mi toglierà ogni difetto?

La ricerca *della perfezione*

L'ideale di bellezza è fortemente influenzabile. Lo dimostra un esperimento sociale dell'antropologo Jean-Luc Jucker e dell'Università di Neuchâtel, in Svizzera¹.

Bastano 15 minuti di esposizione continua ad immagini di corpi con certe caratteristiche per condizionare la percezione del bello. Oggi la bellezza ha molte facce, numerosi e diversi sono i condizionamenti e altrettante le possibilità di modificare il corpo.

Dalla chirurgia plastica ai tatuaggi, dal botox al piercing, trasformare il corpo è un gioco possibile come cambiare l'abito. Ma se un gioco dev'essere, facciamo in modo che sia "bello" e divertente.





Il modo in cui è cambiato il concetto di bellezza femminile nel corso dei secoli, dovrebbe suggerirci che correre dietro a un ideale di perfezione sia alquanto insensato. Dagli imponenti fianchi e grandi glutei della Venere preistorica ad oggi, la bellezza ha cambiato aspetto, a volte riportando ciclicamente in auge forme già idealizzate nel passato, successivamente diventate indesiderabili, e infine riproposte in chiave moderna.

È attuale di nuovo, per esempio, l'enorme e rotondo fondoschiena visibile nella Venere di Willendorf del Paleolitico. Per chi volesse ispirarsi alle curve di questa meravigliosa statuetta risalente al 23.000-19.000 a. C., la trova esposta al Naturhistorisches Museum di Vienna.

Ma, ironia a parte, la questione di curare la bellezza può essere divertente e gratificante se non si scontrasse con il mito della perfezione. **Perfezione, nel caso della bellezza, fa rima con "insoddisfazione", e rappresenta la spinta a rincorrere un ideale irraggiungibile.** Infatti, nel caso di molte persone che modificano incessantemente il proprio corpo, spinte da insicurezza e insoddisfazione, vale il detto "è la pennellata di troppo che distrugge l'opera d'arte". E i risultati disastrosi di certe trasformazioni sono sotto gli occhi di tutti. Queste considerazioni valgono anche per gli uomini. Sebbene in misura minore e con cambiamenti più misurati e meno idealizzati nei secoli passati, c'è stata un'impennata dell'attenzione all'aspetto e al dettaglio, negli ultimi decenni. Questi sono diventati temi attualissimi nel mondo della bellezza maschile contemporanea.

Purtroppo è scarsa la consapevolezza che i nostri corpi unici e particolarissimi siano una vera e propria opera d'arte della natura e che, quando siamo felici e soddisfatti di noi stessi, possano diventare uno strumento formidabile di profusione carismatica. Il problema è che il confronto con quelle foto patinate e filtrate e quei modelli di bellezza ritoccati, fatti di trucchi, inganni ottici ed effetti speciali, non regge. E quando lo specchio rimanda la tua immagine, il cervello va a confrontarsi con una realtà irreale. L'insicurezza dilaga

e cominci a scrutarti in ogni parte e in ogni dettaglio. Peccato che tu veda cose che tendenzialmente "gli altri umani non vedono" quando ti guardano.

Infatti, attraverso i neuroni specchio e tutti i segnali del corpo - mimica facciale, postura, energia e tono della voce, sguardo, parole e gesti, e insomma riassumendo, verbale, non verbale e para verbale - la percezione dell'altro risulta essere più complessa del mero fattore estetico. Cioè, nessuno vede se hai quel chilo in più, rimasto lì dall'ultimo Natale, o il naso leggermente aquilino, ma tutti "percepiscono" se sei insicuro, felice o triste. Perché il primo impatto con gli altri e le prime informazioni che riceviamo sono di natura emozionale. Un caso che la stessa parola estetica, *aisthesis*, in greco significhi "sensazione", "percezione"?

Nel wingwave® Coaching², esiste un formato chiamato "wingwave® allo specchio" o "wingwave® per l'immagine di sé". Partiamo dal presupposto che il modo in cui ci guardiamo ha a che fare con la nostra storia personale. Dietro l'insoddisfazione per la propria immagine ci sono spesso temi non elaborati che "hanno installato stress" nella percezione del proprio corpo.

Si lavora con il "wingwave® per l'immagine di sé" davanti allo specchio. Invito la persona a guardare la sua immagine riflessa e con un test muscolare³ riesco ad individuare le emozioni disturbanti con cui ha "caricato" quella parte del corpo che critica, e da lì risaliamo agli eventi che le hanno originate e condizionate. Il risultato è sorprendente e il sollievo dal fastidio immediato.

Spesso è un giudizio estetico dell'amato marito in un momento di fragilità, come la menopausa o la gravidanza, che scatena il problema nella donna. Altre volte una storia familiare, per esempio un nonno severo con un perenne sguardo di disapprovazione a cui crede di somigliare, per un uomo. A volte è la tristezza di una madre che pesa sulle spalle curve ed esili del figlio. A volte una mamma troppo magra che blocca la figlia in un peso eccessivo. E ancora può succedere che l'idea della cura di sé appaia come un lavoro inutile



Dr. ssa TERESA BURZIGOTTI

Nlc master coach
e trainer,
programmatrice
neurolinguistica
e wingwave coach,
fondatrice e della Otto
deit akademie
e del centro italiano
wingwave®, membro
dell'equipe
del servizio "Coesione"
Artemisia Onlus



ed enorme a confronto con i modelli di bellezza imperanti, e che la persona diventa passiva e si trascura, per poi convincersi di dover ricorrere alla chirurgia come ultimo atto di disperazione.

In ogni caso con il Coaching per l'immagine allo specchio, le emozioni negative "parcheggiate" nella parte indesiderata del corpo si liberano e la persona ritrova una dinamica equilibrata fra fitness mentale e fisico, fra cura della bellezza e soddisfazione di sé.

Quando rifiutiamo una parte del corpo, infatti, questo blocco emozionale danneggia anche la consapevolezza di sé e l'autostima generale. L'insoddisfazione che viene dal rifiuto di sé spinge a scelte che spostano solo il problema invece di risolverlo. Per questo i migliori interventi sull'immagine e lo stile personale avvengono su una base di autostima, perché così si può giocare e ci si diverte con leggerezza. L'equilibrio giusto infatti non è mai nella rinuncia e nella rassegnazione, ma nell'energia equilibrata per cambiare quello che si può cambiare e che riattiva benessere e soddisfazione di sé.

Riassumo gli 8 punti principali del mio Coaching con il "wingwave® per l'immagine allo specchio":

- 1.** Prendi contatto con i punti del corpo che ti creano disagio ed esprimi il tuo giudizio svalutante;
- 2.** Riconosci le emozioni che causano i pensieri di disapprovazione;
- 3.** Trova nella tua storia personale gli eventi che hanno generato quelle emozioni;
- 4.** Elabora lo stress emozionale con il metodo wingwave;
- 5.** Sviluppa uno sguardo d'autostima e d'affetto verso il tuo corpo come risorsa positiva;
- 6.** Decidi serenamente cosa puoi fare per migliorarlo;
- 7.** Elabora un programma di obiettivi ben formulato;
- 8.** Entra in azione sistematicamente e monitorando i miglioramenti fisici e la stabilità dei cambiamenti emozionali positivi.

Così sostengo le persone nel mettere in atto cambiamenti positivi e duraturi, pa-

rallelamente ad una crescita personale e all'acquisizione di maggiore consapevolezza di sé e del sistema corpo-emozioni, quello che in Programmazione Neurolinguistica chiamiamo "mente somatica".

Coltivare un impegno per la propria salute e forma fisica attraverso obiettivi raggiungibili crea soddisfazione e un rapporto positivo con il proprio corpo. E nessuno deve essere dissuaso dal voler migliorare, anzi quello della bellezza è un impegno per la vita. In ogni sua fase possiamo essere al meglio e possiamo così creare un'immagine futura di noi stessi, come obiettivo raggiungibile, attrattivo, misurabile, specifico, temporalmente de-



BIBLIOGRAFIA

Medicamenta. Coop Farmaceutica Ed. Milano 1908

Kiran G. D. Babu et al. Essential oil composition of Damask rose (Rosa Damascena Mill.) distilled under different pressures and temperatures. Flavour and Fragrance journal;16/01/2002 <https://doi.org/10.1200/0/fj.1052>

Wei A. et al. Antioxidant activities and volatile constituents of various essential oils J.Agric. Food Chem, 2007,55 (5), pp1737-42

Charrouf Z. et al. Argan oil: occurrence, composition and impact on human health Eur. J. Lipid. Sci. Technol. 2008,110, 632-36

terminato. Si può fare con attività fisica, sana alimentazione, meditazione e relax, medicina estetica, massaggi e quanto di più la scienza e l'evoluzione ci mettono oggi a disposizione.

E questi risultati saranno fonte di motivazione per continuare sulla via della "bellezza eterna", eternamente divertita e

divertente, liberi dallo stress e con amor proprio. Da tener presente tuttavia, che nessun corpo bellissimo è un vantaggio se contiene un cuore infelice e una mente troppo critica. Dunque per un percorso ottimale di bellezza è importante una base solida di autostima e di libertà dallo stress delle aspettative.

¹ L'esperimento è stato condotto da Jean-Luc Jucker e colleghi dell'Università di Neuchâtel (Svizzera), in Nicaragua, più precisamente nella Mosquito Coast. Gli abitanti, che vivevano lì potevano essere considerati immuni rispetto ai vari stimoli mediatici a cui noi, siamo sottoposti quotidianamente.

² Wingwave® è un metodo di Coaching, con procedura brevettata, certificato TÜV e ISO a livello internazionale, nato ad Amburgo dal genio di due psicologi e psicoterapeuti tedeschi, Cora Besser-Siegmund e Harry Siegmund, autori di numerose pubblicazioni e metodi di Coaching efficaci. Il loro impegno per la ricerca scientifica ha dato vita all'Associazione NLC, che promuove studi e ricerche nelle migliori università tedesche per garantire la qualità del Coaching.

³ Il Test Miostatico è un test muscolare che nel wingwave® ha tre funzioni fondamentali: individuare il tema di Coaching, guidare il percorso di Coaching, e verificare la buona riuscita della sessione. Lunghi anni di ricerca scientifica hanno confermato la sua validità e lo hanno definito in combinazione con il "Linguaggio Vita" del cliente: la via più breve verso la soluzione.