



Arte del buon vivere

IL NOSTRO CORPO: ACCETTARSI E' IL PRIMO PASSO PER MIGLIORARE

Maria Menditto

Nel nostro viaggio alla ricerca dell'equilibrio giungiamo ad una tappa che riguarda una parte di noi che portiamo sempre con noi da quando veniamo al mondo: *il corpo*.

Il corpo è il principale canale attraverso cui arriva il sentirsi accettati o non accettati sia da noi stessi che dagli altri. Infatti, il corpo è **il primo veicolo della relazione e del contatto madre-bambino**.

Tre sono i principali modi per entrare in contatto con il nostro corpo: **Pensiamo il corpo, sentiamo il corpo, muoviamo il corpo**. Riconoscere e utilizzare queste chiavi di accesso favorisce la ricerca dell'equilibrio e del benessere.

Il corpo pensato

Il corpo pensato (come immaginiamo il nostro corpo: bello/brutto, piacevole/spiacevole; asciutto/pieno...) deriva dal primo contatto che abbiamo avuto: la mamma ci ha comunicato se provava per noi accettazione o non accettazione da come ci ha toccato, guardato, accarezzato, da come si è presa cura di noi. Il corpo è il primo veicolo dell'amore o dell'ambivalenza che gli altri hanno provato per noi. Quanto e come l'altro ci ha amato resterà impresso nel nostro ricordo e ancor di più nel nostro modo di pensare il nostro corpo.

Il corpo sentito

Il "sentire corporeo" è la seconda risorsa per l'accettazione del nostro corpo. Ascoltare questo diverso "sentire" fatto di sensazioni, emozioni, consapevolezza, contatto, ci allena a percepire più velocemente e con meno filtri razionali il grado di malessere o benessere che stiamo vivendo sia nel rapporto con noi stessi che nelle relazioni. Il corpo ha una sua saggezza che se ci abituiamo a "sentire" ci accompagnerà sempre, come una preziosa bussola di orientamento nel mondo.

Il corpo in movimento

Il nostro viaggio arriva all'ultimo passaggio: dalla pietrificazione all'azione del corpo. Il corpo in azione è vissuto momento per momento, esperienza dopo esperienza. Imparare a esprimersi anche attraverso *il corpo in azione*, ci apre ad un rapporto con noi stessi più saldo nella vita quotidiana, meno imprigionato in ansie e paure di non accettazione. *Il corpo in movimento* esprime il canale della comunicazione non verbale, che solitamente viene filtrato e rallentato dalla razionalità, dai modelli imposti, dalla paura di non piacere. Riappropriarci del canale non verbale facilita il contatto con noi stessi, l'uso dell'espressività, dei gesti, del movimento del corpo ci apre agli altri e alla socievolezza, suscita interesse e favorisce l'accettazione.

Alleniamoci a porre attenzione a:

- percepire il corpo nel presente
- sintonizzarci sui suoi messaggi, linguaggi, espressioni
- essere in ascolto delle sensazioni che partono dall' interno per andare verso l'altro.

I CONSIGLI PER GUARDARSI ALLO SPECCHIO CON SERENITA'

Come guardarci allo specchio in modo più rilassato e accettante?

A questo punto è evidente che *guardarsi allo specchio è solo una delle tante azioni che compiamo quotidianamente* per prenderci cura della nostra persona. La sensazione profonda di star bene o non bene nel nostro corpo, seppur permanente in noi, viene da lontano.

Inoltre, nessuno può vedere direttamente se stesso! Non riusciamo mai a vedere il nostro corpo e il nostro viso come lo vedono gli altri. Noi possiamo vedere l'altro ma non noi stessi, l'immagine del nostro corpo la vediamo solo attraverso il riflesso dello specchio!

Per tutto questo appare evidente che accettare noi stessi è la sapiente combinazione di una buona autostima, di un pizzico di buon senso e di comportamenti quotidiani piccoli e costanti.

Ecco alcuni semplici suggerimenti:

- Prima regola: Non prestiamo troppa fede a cosa ci rimanda lo specchio! Il giudizio che diamo al nostro corpo è filtrato dal riflesso dello specchio: non è come veramente siamo!
- Non adeguiamo la nostra immagine a modelli stereotipati, spesso irraggiungibili e fonte di inadeguatezza e disistima.
- Ricordiamoci che nessuno è perfetto! Riconosciamo sia i nostri difetti sia quelli degli altri
- Valorizziamo la nostra originalità, puntando alla ricerca di dettagli che caratterizzino la nostra personalità, come per es. un abbigliamento personalizzato, un particolare che ci fa riconoscere, un accessorio che indossiamo o portiamo sempre con noi.

Aggiungiamo alcuni ingredienti:

- Non arriviamo a ridosso dell'estate avendo dimenticato per tutto l'inverno il nostro corpo, il risveglio è più difficile dopo il letargo!
- Seguiamo la cura del nostro corpo con piccole e costanti abitudini quotidiane (passeggiata, sana alimentazione, creme per il corpo, un po' di attività fisica)
- Utilizziamo le nostre risorse a 360°. Nella cura del corpo includiamo non solo le parti osservate dagli altri ma anche parti invisibili nell'immediato, che con il tempo escono fuori: caratteristiche, valori, idee, simpatia, umorismo
- Valorizziamo risorse spesso dimenticate, che fanno parte del nostro corpo: la voce, la capacità di ascolto, l'accoglienza, il saper dialogare, sono modalità attivatrici di seduzione e di fascino.

