

La frequentazione della Bellezza come fattore di benessere psichico

La frequentazione della Bellezza è un fattore di benessere psichico, ha una valenza terapeutica?

Questa è una tesi sostenibile, al di là del già detto e ulteriormente diciture in questa mattinata di lavoro, anche a partire dalla ontologia del respiro.

Il respiro pieno della bellezza colta e profondamente percepita, la distensione elastica della fibra muscolare induce, attraverso un errore di percorso nella registrazione centrale, le stesse sensazioni del respiro di sollievo che accompagna la lisi dell'ansia. Potremmo insistere con le analogie citando il parallelo tra la ginnastica passiva che induce comunque un effetto benefico sui muscoli, paragonabile a quello raggiungibile con la palestra attiva.

Un problema potrebbe derivare dalla difficoltà nel rendersi o meno disponibile (*eyes wide shut*) alla visione della bellezza proprio in presenza di sofferenza psichica.

Quindi, all'interno di una spirale negativa, il depresso tiene gli occhi bassi, non vede e non ha occasione di respiro pieno.

Vedere, ma anche essere visti.

Come nel salto di Alice oltre lo specchio, rovesciare la prospettiva dello sguardo.

L'esempio è quello del nonno anziano, segnato dalla vita, e da come viene percepito sempre "bello" dal nipotino affezionato.

Ricevere uno sguardo ammirato, amoroso, è come ricevere una carezza. Vivifica, fa risuonare e rinforza il sentimento di autostima.

Consola dal lutto, solleva dalla depressione. Ti aiuta a rientrare nella dignità dell'esistenza e nell'armonia del mondo.

Quale migliore terapia?

E, infine, la domanda che si fa il clinico/filosofo di Metabolè: e se Narciso fosse nato a Napoli?

Dove ogni scarafone è bello a mamma sua?

Accarezzato fin dalla nascita dallo sguardo amoroso della mamma, creato al mondo da questo sguardo, forse Narciso non avrebbe avuto il bisogno, per tutta la sua vita infelice, di cercare la sua immagine sullo specchio dello stagno.

Estratto della relazione tenuta dalla Dott.ssa Antonella Debora Turchetto ginecologa e psicoterapeuta al Convegno "Bellezza, armonia, salute: quale relazione" promosso dall'Associazione medici psicoterapeuti di Venezia che si è tenuto il 16 ottobre 2010 presso l'Ateneo Veneto.