



LA TAVOLATA

IL CORPO PRESENTE O ASSENTE?

In un'era sempre più frenetica, effimera e virtuale riusciamo ancora a sentire ciò che veramente siamo? Cinque ospiti ne discutono attorno a un tavolo al ristorante dello Splash & Spa di Rivera.

Testo **Patrick Mancini, Daniele Pini** Foto **Sandro Mahler**

Imprigionati

Virtuale. Artificiale. Smart. In un'epoca condita da aggettivi sempre più volatili, siamo ancora in grado di sentire il nostro corpo? Michael Casanova, influencer e content creator abituato a vivere sui social, sta attraversando un periodo di conflitto interiore. «Prima ero più legato all'immagine e a quello che pensavano gli altri. Adesso vivo un contrasto. Racconto ciò che faccio quasi "per obbligo". Ma ho anche il desiderio di vivere il presente. Sono un po' imprigionato. E a tratti ci soffro. Sono una persona sensibile. Mi accorgo che quando soffro mi allaccio al corpo. La sofferenza aiuta a prendere consapevolezza». «D'altra parte - evidenzia Claudia Crivelli Barella, psicologa e psicoterapeuta - viviamo in una società che esalta l'estetica, l'apparenza. Vedo tante persone che non riescono più a sentire il loro corpo. Sono costantemente proiettate sul futuro o magari sul passato. La frenesia in cui siamo immersi accentua questo fenomeno. È difficile fare un passo indietro».

Fuori dal mondo

Difficile. Ma a quanto pare possibile. Lo scrittore Fabio Andina, autore de "La pozza del Felice" e ora in libreria con "Sedici mesi" (sempre pubblicato da Rubbettino Editore), si è ritirato a Leontica. In una casa minimalista. «In mezzo alla natura, grazie alla camminata e alla corsa, io riscopro il mio corpo. Lo sento. Cerco di averne cura anche dal profilo dell'alimentazione. Godendomi ogni attimo. Internet? Scorro le notizie una volta al giorno velocemente. Per il resto lo uso lo stretto indispensabile». «Già - commenta Crivelli Barella - Perché il bombardamento mediatico a cui siamo sottoposti non ci aiuta a essere centrati su noi stessi. Anzi. Ci spinge a stare sempre sul chi vive. Spesso le notizie sono negative e generano ansia».



Dal ballo al tatioo

Marina Sokolova, danzatrice di burlesque e del ventre, ha un rapporto spigliato col proprio corpo. Ma evidenzia un paradosso: in una società estetica ed esibizionista probabilmente non si sa ancora viverlo con serenità. «Purtroppo quando faccio spettacoli di burlesque col gruppo Poison Ladies percepisco anche pregiudizi. Il burlesque spesso viene associato alla volgarità. Si sentono commenti offensivi anche durante gli spettacoli. E pensare che il burlesque è arte. Si racconta una storia in modo sensuale. Danzando». «Penso che una persona riesca ad andare oltre i pregiudizi quando vive un'esperienza forte - racconta Nina Verda, tatuatrice -. Due anni fa ho avuto una malattia seria. Mi ha fatto capire ancora di più quanto il corpo sia importante. C'è stato un cambio di prospettiva, anche nello stile di vita. Ho riscoperto il valore del tempo, non mi sovraccarico di impegni. Perché il mio corpo necessita di ritmi regolari».

→ Pagina 22

Gli invitati (da sinistra)

- **Fabio Andina**, scrittore.
- **Nina Verda**, tatuatrice.
- **Marina Sokolova**, danzatrice di burlesque e del ventre.
- **Michael Casanova**, influencer, content creator e speaker di Radio 3i.
- **Claudia Crivelli Barella**, psicologa e psicoterapeuta.

GLI OSPITI

La Tavolata di Cooperazione

Cinque ospiti discutono attorno a un tavolo al ristorante dello Splash & Spa di Rivera.





Claudia Crivelli Barella: «Il bombardamento mediatico non ci aiuta ad essere centrati su noi stessi».



Fabio Andina: «Quando scrivo contano solo le mie dieci dita e la mia mente».

→ Cambio di prospettiva

Casanova annuisce. «Le nuove tecnologie hanno distrutto tempo e spazio. Oggi si vuole tutto subito. Non c'è una prospettiva. Abbiamo a che fare con generazioni che non hanno una visione del futuro. Non vedendo il futuro, allora uno ha anche meno rispetto del proprio corpo». Verda è d'accordo: «Te ne rendi conto quando arriva un giovane e chiede un tatuaggio enorme solo perché in quel momento gli va. Poi scavi e capisci che non ha fatto alcuna riflessione sul fatto che il suo corpo con gli anni cambierà e che un giorno potrebbe pentirsene». Ma non è questo il famoso «qui e ora»? Casanova ribatte: «No. Il «qui e ora» implica consapevolezza».

Solo dieci dita

E semmai il «qui e ora» potrebbe essere quello esercitato da Andina durante la fase di scrittura. «Lì il corpo è come se non contasse. Contano solo le mie dieci dita e la mia mente. E basta. Me ne accorgo anche quando giro l'Europa per presentare i miei libri. Al pubblico non interessa nulla del mio corpo. Interessa quello che scrivo e basta. E sono io stesso a indirizzare il dialogo in questa direzione. Non voglio darmi in pasto al pubblico, non voglio dover apparire». Sokolova invece deve apparire per forza. E le capita di incontrare atteggiamenti ipocriti. «C'è chi ci invita a feste private e poi ci chiede di non togliere il reggiseno durante lo show. E qui il corpo diventa preda del politicamente corretto. Un seno non dovrebbe essere visto come qualcosa di tabù o di volgare».

Inadeguatezza

«Il corpo è qualcosa di prezioso – ribadisce Verda -. Cerco di farlo comprendere in tutti i modi ai clienti che mi trovo di fronte. E l'amore per sé stessi passa anche da come si tratta questo corpo. Riempirlo di tatuaggi solo per sfogo non ha alcun senso. Spesso mi tocca essere un po' psicologa. Entrare nella testa del mio interlocutore. Capire davvero quali siano le sue intenzioni. A volte rifiuto. Non voglio sentirmi responsabile di aver rovinato il corpo di qualcuno che magari vuole solo imitare una star». «Viviamo immersi nel senso di inadeguatezza – sottolinea Crivelli Barella -. E si torna al discorso delle nuove tecnologie. Tu sei in vacanza e al posto di essere felice, apri instagram e vedi qualcuno che ti sembra stare meglio di te. La stessa cosa vale per l'aspetto fisico. È un continuo sentire il bisogno di emulare».



Non viviamo un rapporto sereno col nostro corpo

MARINA SOKOLOVA



Piatto preferito:
polpo e verdure

MICHAEL CASANOVA



Piatto preferito:
purea di patate
con sminuzzato
di pollo.

Ho scoperto il desiderio di vivere il presente

Via i tabù

Sokolova irrompe: «Guardate che simili problemi c'erano già prima delle nuove tecnologie. Pensate alla Barbie. Siamo cresciuti pensando che l'ideale di bellezza fosse quello. Quante persone hanno sofferto di bulimia o anoressia a causa di questa mentalità? La costante ricerca della perfezione estetica porta allo sfinimento e all'infelicità». E poi aggiunge: «Io ho visto donne di oltre 100 chili esibirsi in uno spettacolo di burlesque. Grazie a questa arte hanno ritrovato magari la capacità di accettarsi e di apprezzarsi. Così come si è. Ci si espone. Si abbattono i tabù interiori. È forse questo che ci serve per tornare a percepire il corpo».

Come schiavi

Andina apre un altro capitolo. «È una società che ci vuole omologati - sussurra -. Appena ti discosti vieni visto come quello strano. Era già così ai tempi della caccia alle streghe. Adesso però veniamo già instradati da piccoli. Quando è uscito il romanzo "La pozza del Felice" c'è stato il desiderio da parte di molti di essere come l'anziano protagonista. Libero e capace di percepire il proprio corpo. Mi dicevano che volevano ma non potevano. Siamo come schiavi. E la tecnologia è la prima responsabile di questa situazione». → Pagina 24

Nina Verda: «Non ha senso riempire il proprio corpo di tatuaggi solo per uno sfogo momentaneo».





Vedo molti
che non sentono
il loro corpo

CLAUDIA CRIVELLI BARELLA



Piatto preferito:
birchermüesli
con latte
vegetale.

FABIO ANDINA



Piatto preferito:
riso integrale,
tofu affumicato
e verdure
a volontà.

È in mezzo
alla natura che
riscopri chi
sono veramente

NINA VERDA



Piatto preferito:
pesce
alla griglia.

Il mio corpo
necessita
di ritmi regolari



→ Un tempo che non c'è più

«Il fattore temporale resta importante – ammette Crivelli Barella –. Non siamo più tanto capaci di ascoltarci. Di prenderci il tempo per stare da soli con noi stessi. Siamo anche molto impulsivi. Basti pensare a come usiamo Whatsapp. Si ha il coraggio di scrivere cose inutili alla gente alle dieci di sera. Anziché aspettare magari il giorno dopo». «Il virtuale ti fa perdere il gusto del contatto umano – replica Andina –. Vuoi dichiararti alla ragazza che ti piace e lo fai col telefonino. Si perde completamente la magia. E vale anche per le dispute. Uno ti può insultare scrivendoti dall'altra parte del mondo. Ma una sana litigata faccia a faccia può avere un valore inestimabile in un'era così astratta». Immersi nel virtuale, sì. Ma alla ricerca di un appiglio concreto. «Spesso – spiega Verda – c'è chi mi chiede di tatuare qualcosa per rappresentare l'inizio o la fine di una fase importante della propria vita. Talvolta, spinti dall'impulsività, si scelgono simboli che col tempo potrebbero perdere significato. Paradossalmente, viviamo in un mondo sempre più virtuale, ma continuiamo ad aggrapparci ai sentimenti e alle certezze».

Il passo indietro

La lettura può essere un modo per ancorarsi al proprio corpo e abbassare i ritmi? Crivelli Barella è scettica: «La soglia di attenzione delle persone è sempre più bassa. Adesso tutti vogliono le serie tivù velocizzate. Vogliono passare da una cosa all'altra». «Swipare», come si suol dire. «E allora si arriva a sapere tanto e non in profondità – annota la psicoterapeuta –. Possiamo però ancora prenderci la responsabilità di scegliere cosa fare della nostra vita. Di fare un percorso per rallentare». Casanova, col suo «Bella Gianda», ha avuto successo anche grazie a un libro dal titolo «Verifichiamo», edito da Mondadori. «Ho cercato di spingere i giovanissimi alla scoperta del mondo – sostiene –. È un libro giocoso che perlomeno distoglie l'attenzione dei ragazzi dagli schermi. Negli ultimi cinque anni il mondo dei social ha subito una rivoluzione. Noi non scegliamo più. Sono i social, con i loro algoritmi, a proporci quello che potenzialmente vogliamo». «A me sembra che tu abbia creato un personaggio e ora fatichi a staccarti da questa etichetta», ipotizza Andina. Casanova non smentisce. Anzi. «Tra cinque anni non sarò più quello che sono oggi – rivela –. Piano piano sta emergendo un nuovo bisogno da parte mia. Quello di seguire quello che mi chiede il corpo. Sono fondamentalmente introverso. Mi piace tanto stare da solo». «Eppure sei super popolare», gli fa presente Sokolova. «Nella vita però è anche possibile fare un passo indietro», suggerisce Verda. «Non possiamo avere la pretesa di cambiare il mondo – conclude Crivelli Barella –. Possiamo però avere la forza di mettere dei paletti che migliorino la nostra quotidianità. Tante situazioni dipendono dalle nostre scelte. E il corpo non mente mai quando si tratta di farci stare meglio. I suoi segnali vanno ascoltati». ■



Marina Sokolova: «Siamo cresciute pensando che l'ideale di bellezza fosse la Barbie».



Michael Casanova: «Non siamo più noi a scegliere ma i social con i loro algoritmi».