Come critico il tuo corpo

In questi ultimi tempi si sente sempre più spesso parlare di ‘body shame’, letteralmente dall’inglese ‘far vergognare qualcuno del proprio corpo’, ovvero deridere qualcuno per un difetto fisico o per una caratteristica che non sia pienamente in accordo con i canoni odierni di bellezza, come qualche chilo di troppo o di meno, o con cellulite. L’espressione è fortemente acuita dall’utilizzo che ne fanno soprattutto i social network per giudicare, offendere e deridere una persona per una sua particolarità fisica, fenomeno che ha colpito anche esponenti del mondo dello spettacolo e della politica, soprattutto le donne, come attrici, cantanti, modelle che sono sotto attacco mediatico. Spesso vengono denigrate, come per esempio Vanessa Incontrada o la neo ministra dell’agricoltura Teresa Bellanova, frutto di una cultura ancora patriarcale. L’idea di donna diffusa da moda, pubblicità e cinema non corrisponde assolutamente alla realtà: bionde, alte, magre, con corpo scolpito costituiscono una piccola percentuale nel mondo. Al contrario la bellezza e il fascino non hanno un peso o una taglia predeterminata, né rispondono ai canoni degli stereotipi.

Spesso a colpire sono
persone amiche, parenti e conoscenti che vogliono aiutare, ma che però fanno tutto
tranne che stare vicino alla persona interessata. Ancor peggio sono i commenti
degli sconosciuti che tra un ‘se fossi in te’, ‘lo dico per la tua salute’ e
cosi via etichettano le persone che hanno un aspetto visivamente fuori
standard. Per esempio alle persone che soffrono di disturbi alimentari o
nascondono una parte ben precisa del proprio corpo non servono critiche, ma vicinanza

e attenzione per non farle sentire isolate e sole nel loro disturbo.

Il body shaming infatti
usa come punto di forza il mettere la persona schernita sotto un occhio critico,
rimproverando o colpevolizzando il fatto che quest'ultima non sia abbastanza
magra o alta, che abbia le lentiggini o la cellulite o non abbia i lineamenti
del viso conformi a quanto è ora in voga.

Ma questo brutto fenomeno può essere combattuto da tutti e ogni giorno. Il corpo che cambia, che ingrassa o dimagrisce può essere anche fonte di una possibile malattia, un disturbo dell'alimentazione o altra patologia che, davanti agli occhi di tutti, può essere fonte di disagio per la persona. Dietro i chili presi in poco tempo, o dietro una eccessiva magrezza, si può nascondere per esempio un momento emotivamente difficile, se non addirittura una diagnosi di depressione. Il corpo, in effetti, è legato a una dimensione profondamente intima, che merita rispetto. Per questo motivo è fondamentale fare molta attenzione a come si parla dell'aspetto fisico delle persone.

I cosiddetti 'leoni da tastiera' per noia,
disprezzo o anche solo per commentare un post, usano il body shaming per
denigrare all'impazzata! Come risposta è bene bannare chi offende con commenti cattivi e denunciare alle autorità competenti.

Quindi, prima di
fare commenti a sproposito, giudicare e criticare, sarebbe opportuno pensare
che cambiamenti fisici, difetti o piccoli inestetismi possono essere fonte di
imbarazzo per la persona presa a bersaglio. Se, invece, si vuole starle vicino,

non necessariamente bisogna commentare, ma spesse volte basta solamente accettarla,
per far sì che si accetti lei stessa. Ma il body shaming
può essere combattuto anche da chi lo subisce: non cambiando la propria personalità
e abitudini per adeguarsi agli standard.