

Rossana Lo Monaco e Manuela Lehnus

LA BELLEZZA OLTRE LO SPECCHIO

red!

Rossana Lo Monaco dopo la laurea in Medicina e Chirurgia si è specializzata in Chirurgia plastica e ricostruttiva a Milano e si è sempre interessata di medicina estetica e laserterapia. Dopo anni di attività libero-professionale nel settore, dal 2008 è responsabile del Centro di medicina estetica presso la Medical Spa del Resort e Centro Benessere Adler a Ortisei (BZ). Svolge inoltre la sua attività a Roma e Udine. Si aggiorna costantemente frequentando anche i *private training* con il dottor Zein Obagi di Beverly Hills (California) e partecipa come relatrice a congressi in Italia e all'estero. Per lei, è fondamentale la collaborazione del paziente. Una delle sue massime è: *“Beauty building: partecipa in maniera attiva alla tua bellezza”*.

Manuela Lehnus è autrice di libri, articoli e sceneggiature per fiction e spot. Il suo ultimo romanzo è *Surfing the Bride* (con Claudia Bisceglie, Edizioni Clichy), giunto alla seconda ristampa a due mesi dall'uscita. Ha firmato articoli di carattere divulgativo su testate periodiche nazionali, tra cui “D-la Repubblica” e numerosi altri magazine. È autrice di programmi per SKY e di video per altre realtà, tra cui l'Accademia della Scala di Milano. Da sempre è appassionata di tematiche olistiche legate allo sviluppo della creatività e dell'intuizione e a tutto ciò che riporta al cuore e all'espansione di coscienza. Una delle sue massime è: *“Se stai cercando la persona che potrà cambiare la tua vita, dai un occhio allo specchio”*.

© 2018 red!
www.rededizioni.it

Con la collaborazione di Carlo Falciola e Cristina Capozzi
Illustrazioni delle pagine 27 e 44-45 di Carla Ladau
Illustrazioni di copertina e di pagina 126 di Rossana Lo Monaco

Stampa: LegoDigit Srl, Lavis (TN)

red! è un marchio Il Castello Srl
Via Milano 73/75 – 20010 Cornaredo (MI)
www.ilcastelloeditore.it

*Con immensa gratitudine, questo libro
è dedicato alla bellezza che è in ogni cosa,
in ogni singola molecola di questo e di altri universi.*

Il corpo-casa

*Vediti più giovane, sentiti più giovane, sii più giovane!
Le cose più belle del mondo non possono essere viste né toccate,
ma si sentono nel cuore.*

Helen Keller

Nella mia professione incontro ogni giorno persone che vogliono migliorare qualcosa di sé. Mi chiedono cosa si possa fare per correggere un particolare del loro aspetto che non trovano gradevole o che non riconoscono come proprio. In tanti anni di lavoro, mi sono resa conto che intervenire solo sull'inestetismo, a volte, non è sufficiente. Bisogna osservare la persona nel suo insieme e capire cosa può essere davvero utile per dare armonia al tutto. Dietro la ricerca minuziosa di un'immagine perfetta potrebbe esserci, oltre a una particolare attenzione all'aspetto estetico, una necessità più profonda di ritrovare la propria identità. Alcuni pazienti mi hanno confermato che la risoluzione di quello che loro percepivano come un problema estetico li ha fatti sentire più sicuri sia nell'ambito professionale che in quello affettivo.

Credo che la bellezza sia determinata da un insieme di fattori fisiologici, psicologici e ambientali che interagiscono dentro e fuori di noi e che devono confrontarsi con i canoni estetici di una società sempre più esigente dal punto di vista dell'immagine.

Il filosofo greco Platone, nel suo mito della caverna, immagina che l'umanità viva in una condizione di prigionia in cui non può vedere la realtà, ma soltanto l'ombra di essa proiettata su un muro che, col tempo, finisce per considerare come autentica. Allo stesso

modo anche noi, guardandoci allo specchio, rischiamo di confrontarci con le proiezioni di una bellezza proposta dall'esterno e che, quindi, non ci appartiene e non tiene in considerazione ciò che siamo realmente.

Essere belli non è una condizione da subire o da perseguire a tutti i costi, snaturando ciò che siamo, ma può diventare un modo di vivere, di valorizzare il nostro aspetto esteriore e interiore e di affrontare, quindi, il mondo (e lo specchio) con una serenità e una consapevolezza diverse. Secondo me la bellezza include i concetti più ampi di salute, armonia, un approccio positivo alla vita e un atteggiamento attivo verso i cambiamenti.

Il poeta libanese Khalil Gibran ne *Il Profeta* ha scritto: “Il vostro corpo è l’arpa dell’anima e sta a voi trarne dolce musica oppure suoni confusi”. Nello stesso libro, Gibran mette in relazione il corpo alla casa e, in fondo, è proprio così. Possedere un corpo implica una grande responsabilità verso noi stessi. Il nostro equilibrio si fonda anche sulla conoscenza e il rispetto della nostra corporeità. Il corpo è la casa che ci ospita per tutta la vita. Come un’abitazione va curata, mantenuta pulita e in ordine, rinnovata e adattata al nostro stile personale per farci sentire accolti e trasmettere calore, così il fisico ha bisogno di attenzioni, non solo per restare in salute ma anche per supportare il nostro equilibrio psicofisico.

A tal proposito, è interessante notare come il Feng Shui, una disciplina olistica nata oltre 5000 anni fa in Cina, metta addirittura in relazione imprescindibile noi stessi con la nostra abitazione e, più in generale, con tutto ciò che ci circonda. Il concetto di fondo è quello di intuire le connessioni fra ogni cosa perché tutto, di fatto, è sempre collegato. Per esempio, in una casa tutte le stanze sono importanti. Un solo locale curato e arredato nel migliore dei modi

non è sufficiente a trasmettere un senso di armonia generale, se tutti gli altri spazi sono trascurati.

Allo stesso modo, mi sono resa conto di quanto sia importante conoscere, capire e affrontare insieme al paziente il suo vissuto in una visione più generale, invece di concentrarsi sulla correzione di un singolo inestetismo. L'intero sistema-corpo è composto da infinite parti che comunicano fra loro e con l'esterno e che determinano la nostra bellezza e la percezione di essa. Questi due aspetti vengono affrontati a più livelli dalla nostra mente, anche dal punto di vista evolutivo.

In questo senso, il neuroscienziato americano Paul MacLean ha elaborato una teoria secondo cui il nostro cervello è formato da tre aree anatomiche e funzionali che si sono sovrapposte e integrate nel corso dell'evoluzione.

La prima è il **cervello rettiliano**, ovvero la parte più istintiva legata alla sopravvivenza, agli stimoli e alle funzioni primarie, alla competizione e all'assenza di coscienza morale. In questo senso, mi immagino che la bellezza venga percepita a livello inconscio, come qualcosa che sia fine a se stessa, e che ci porti a considerare attraente ciò che ci colpisce in maniera non razionale. Per esempio, possiamo essere attratti da alcune proporzioni e caratteristiche del corpo di un uomo o di una donna, a prescindere dal fascino che complessivamente potrebbe esercitare su di noi questa persona.

In un esperimento condotto nell'Università di Berna nel 1995, gli studiosi hanno fatto indossare a ventotto volontari una maglietta per due giorni consecutivi, senza utilizzare alcun deodorante. Successivamente, hanno chiesto a un gruppo di donne di indicare quale delle t-shirt avesse l'odore più gradevole per ciascuna di loro. Dalla ricerca è emerso che ogni donna sceglieva, istintivamente, la maglietta dell'uomo con il profilo genetico più lontano dal proprio.

È l'istinto, il cervello primordiale, che ci porterebbe a essere attratti l'un l'altro e, quindi, a procreare con la persona più diversa da noi, probabilmente per migliorare la specie.

La seconda area individuata da MacLean è il **cervello mammaliano antico** (o sistema limbico), che è legato alle emozioni, all'istinto di protezione e cura dei piccoli. Questi meccanismi possono influenzare la nostra percezione della bellezza verso coloro per cui proviamo affetto. I nostri bambini o la persona che amiamo, indipendentemente delle loro qualità estetiche oggettive, ci appaiono comunque più belli. Questo è un aspetto che può valere anche per noi stessi: più impariamo ad amarci, più ci sentiamo e vediamo belli.

La terza area è chiamata **cervello mammaliano recente** e corrisponde alla sede del linguaggio e dell'analisi. Presuppone, quindi, la capacità di mettere in relazione le conoscenze acquisite, determinandone le cause e i possibili effetti. Permette, in sostanza, di fare delle scelte consapevoli.

Le persone molto tese e nervose portano inconsciamente sul volto i segni di questo atteggiamento verso la vita, mentre chi affronta la quotidianità in modo più sereno ha spesso un viso disteso. Cambiando approccio nei confronti della vita, anche i muscoli si rilassano e il volto appare più luminoso. La bellezza diventa, così, un'opportunità, una scelta consapevole, che passa attraverso la conoscenza di cosa questa rappresenti davvero per noi e di come essa si possa applicare alla nostra fisicità in maniera armonica e completa. Questi tre elementi convivono nell'essere umano, lo influenzano e gli danno la possibilità di mettere in atto nuovi comportamenti ed esperienze.

Dobbiamo considerare, inoltre, che siamo immersi in un ambiente che ci condiziona dal punto di vista fisico e psicologico. Una giornata di sole e piena di luce ha immediati effetti benefici sulla nostra fisiologia. L'esposizione alla luce solare ci permette di assimilare la vitamina D e di attivare la produzione di melatonina, che regola il ritmo tra sonno e veglia. Per di più, con il sole tutti i colori appaiono più brillanti e vivaci e, senza dubbio, hanno un effetto positivo anche sul nostro umore. Ci condizionano anche i rumori, la musica e tutto ciò che ci circonda, dal traffico metropolitano a un paesaggio di montagna. In sostanza, siamo in continua e incessante comunicazione con l'ambiente in cui viviamo.

Il pittore Vasilij Kandinskij, parlando dei suoi quadri, metteva in relazione le lunghezze d'onda dei colori con i suoni di determinati strumenti. Paragonava i toni dell'azzurro al suono di un flauto, il rosso a quello di una tuba, il verde a quello del violino e così via. La consapevolezza di come gli elementi esterni si relazionino con noi ci può aiutare a porli a vantaggio del nostro benessere psicofisico. A livello sociale può, invece, accadere il contrario. Gli esperti di comunicazione hanno compreso perfettamente quali sono i meccanismi sui quali agire per condizionare le nostre scelte in funzione di precise esigenze commerciali e questo è uno degli elementi di pressioni esterne più forti, anche nel campo dell'estetica. La domanda di beni e servizi in questo settore è aumentata del 700% negli ultimi dieci anni. Si tratta di una tendenza che, però, non è andata di pari passo con la presa di coscienza delle reali esigenze e caratteristiche dei singoli individui, ma si è sviluppata come un fenomeno di massa che ha privilegiato la diffusione di modelli e, quindi, di prodotti e trattamenti standardizzati. Questo aspetto risulta paradossalmente evidente proprio in quegli eventi, come i concorsi di bellezza, che tendono a omologare la scelta estetica a un modello preciso.

L'esempio più emblematico e inquietante, in questo senso, è rappresentato dall'elezione di Miss Corea del Sud del 2013. Al tempo, i giornali di tutto il mondo hanno riportato le foto delle finaliste, mettendo in evidenza come i loro visi fossero praticamente uguali. Non a caso, il colosso asiatico è al primo posto della classifica mondiale per il ricorso alla chirurgia estetica (una donna su cinque si sottopone a interventi di questo tipo), che viene spesso utilizzata in modo indiscriminato e invasivo perché non risponde all'esigenza di correggere un determinato difetto, ma punta a modificare completamente il proprio aspetto per avvicinarsi ai canoni della moda attuale.

Al contrario, proprio in questi anni i progressi scientifici e tecnologici hanno messo a disposizione della medicina estetica mezzi e strumenti in grado di intervenire in maniera naturale e poco invasiva sulle persone per valorizzarne i tratti e per ridurre l'impatto di eventuali difetti, senza alterarne l'aspetto. Questo approccio può dare risultati notevoli e duraturi nel tempo, se si riesce a costruire un percorso basato non soltanto sugli strumenti che oggi si hanno a disposizione, ma anche sulle competenze del medico e sulla comunicazione e il dialogo con il paziente. Si tratta di un *modus operandi* che, nella sostanza, non tiene conto solo dell'aspetto estetico, ma anche della salute e del benessere complessivo della persona.

Indice

- 7 Il corpo-casa
- 13 Non invecchiamo, ci ossidiamo
- 24 Emozioni cristallizzate
- 31 È bello ciò che piace?
- 48 Saper invecchiare
- 60 Laser delle mie brame
- 98 Terapie collaterali
- 111 La potenza del colore
- 119 La bellezza è nelle nostre mani