

la mente si nutre di bellezza?

Rosella
De Leonibus

Le decorazioni natalizie, pur abbastanza lucenti da catturare lo sguardo, non riescono del tutto a nascondere ciò che coprono. Quel che fa male all'anima di noi umani trapela. E si impone.

Certe periferie urbane venute su senza alcun ordine, o al contrario con un ordine ossessivo, i caseggiati come enormi scatoloni, blocchi grigi, ciechi di aperture, loculi per vivi, tutti uguali.

Il ritmo della quotidianità scivolato verso una distruttiva innaturale corsa, dove si aggrovigliano e si sovrappongono oggetti, azioni, parole, e tutto sembra diventato una irriconoscibile poltiglia mista, dove anche le persone, gli affetti, le intimità finiscono frullate.

le facce del brutto

Le facce liftate delle anziane ex-veline in tv, inquietanti nella loro fissità cadaverica, lo squittire di gridolini ed esclamativi, e l'esposizione di quarti di carne di femmina giovane di razza umana nei programmi di intrattenimento della tv spazzatura. La natura violata e calpestata, il paesaggio stravolto che si riprende con la piena i greti dei suoi fiumi, quelli che qualche folle aveva voluto ingabbiati nel cemento armato (almeno in questo ritroviamo una forma di grandezza, l'enormità di una forza di rivincita, che alla fine ci incanta perfino mentre ci terrorizza).

Signori in età da casa di riposo che si intrattengono con le teenagers, e si autosomministrano l'assoluzione, perché le ragazze avevano chiesto denaro.

Fantasma di chi una volta era ancora umano agli angoli delle stazioni, i gesti lenti e pesanti mentre stendono sui cartoni la piccola coperta infinitamente, e si coricano sotto i nostri passi distratti. Uccelli del malaugurio che vorremmo dimenticare, e invece no, eccoli ancora a ricordarci in silenzio che tutto questo ci riguarda.

Paesaggi di rifiuti multicolori, collinette di spazzature varie agli angoli delle vie, e in mezzo, nascosta, una piccola fauna. La notte resta il momento migliore per chi è piccolo, sgraziato, un po' spaventoso, e sa muoversi negli interstizi.

Le immagini del brutto sono quotidiane, e infinitamente varie. Infinitamente presenti. Forse è per questo che l'animo umano reclama la bellezza. Così com'era per il nostro piccolo spazio privato da bambini, la nostra cameretta di adolescenti, e oggi per la nostra casa, abbiamo bisogno anche da adulti, per sempre, di questa confortante sicurezza del bello intorno a noi. Per respirare, per sognare, forse, per costruire un fondale al teatro della psiche, per dare nutrimento all'anima.

il quoziente di bellezza

Buona parte del nostro benessere psichico proviene dalla qualità di bellezza di cui possiamo godere nel mondo là fuori dalla porta di casa. A noi umani adulti non basta prenderci cura a volte quasi ossessivamente del nostro spazio privato dove, in condizioni medie di vita, siamo ben capaci di ricostruire ambienti gradevoli e comodi. Abbiamo bisogno anche dello spazio esterno, di quella grande casa colletti-



va che è la città, la linea dell'orizzonte, la fuga delle facciate dei palazzi di un centro storico, i giardini e i viali dove ritmare il passo sulle verticali dei tronchi.

Abbiamo bisogno di un ambiente di vita a dimensione umana, di luoghi pubblici che accolgano nel cerchio bonario della piazza le nostre parole sociali, i ricordi, gli incontri, i saluti.

Abbiamo bisogno di spazi che sappiano restare luoghi, unici, fortemente carichi dei significati condivisi e dei valori umani e civili che costruiscono la nostra appartenenza ad una comunità, spazi di parole e di pensiero, spazi di gioco e di evasione, spazi per sognare e per ricordare. Non basta, come alcuni hanno potuto fare, ritirarsi a vivere nelle campagne, alla ricerca dell'aria pura e del silenzio, delle chiacchiere dal giornalaio e del pane buono. Non può vivere sana la nostra psiche senza avere intorno un tessuto comunitario autentico. A parte il fatto che resta un rimedio d'élite, emigrando in campagna si prolunga l'estraniamento e la deresponsabilizzazione tipiche della vacanza, si rischia di sradicarsi dal sentimento di appartenenza ai destini della comunità sociale.

«Noi recuperiamo l'anima quando recuperiamo la città nei nostri singoli cuori», scriveva James Hillman nel suo libro *La politica della bellezza* (Moretti & Vitali, 2005). Se la città non è più il nostro sfondo psichico, se ce ne scappiamo a razzo sulle tangenziali alla fine del lavoro, rischiamo di cancellare dentro di noi l'interiorizzazione della comunità. E da qui in poi non saremo più toccati dalle sue brut-

ture, quelle che riguardano chi fuggire non può. Semplicemente volgeremo altrove lo sguardo, alla ricerca di qualche angolo incontaminato da recitare con cani ed allarmi, e goderne tra pochi intimi.

l'orizzonte ambientale

Perché all'esterno della città c'è l'ambiente, la natura, l'ecosistema vivente fatto di paesaggio, di fiumi, di mare, di aria, di montagne e boschi e pianure. È la nostra casa comune come viventi. La sua bellezza è per tutti, la meraviglia che suscita non è cosa di cui ci si possa appropriare. Anche se le leggi lo consentiranno, c'è una legge morale più alta, quella della comune appartenenza alla terra che tutti ci nutre, che reclama osservanza e fedeltà. Questo ambiente di vita che tutti gratuitamente abitiamo è il contenitore non solo della nostra esistenza biologica, ma è anche un luogo psichico, uno spazio interiore che si costruisce a specchio e immagine di quello esteriore, man mano che la nostra mente umana si forma attraverso il contatto e l'interazione con l'ambiente domestico e poi con i luoghi della vita urbana e più oltre con la natura.

Proteggere e curare la bellezza della città e prendersi carico di onorare la bellezza della natura non è solo un imperativo di conservazione dei beni culturali o una necessità di salvaguardia dell'equilibrio vitale dell'ecosistema ambientale. È una prospettiva ecologica anche interna alla psiche, perché il contatto con la bellezza è primario per la nostra salute mentale (A. Damasio, *Alla ricerca di Spinoza. Emozioni, sen-*

I VOLTI DEL DISAGIO

timenti e cervello, Adelphi, 2003). La possibilità umana di percepirsi in una condizione di armonia è legata senz'altro alla qualità del contatto col proprio mondo interiore, ma è altrettanto connessa al rapporto che ognuno di noi vive con l'ambiente esterno, fatto di persone, appartenenze, città, natura. Il mondo esterno esiste per ognuno di noi non solo come luogo fisico, ma anche come condensato materiale di significati e come possibilità di rapporti distruttivi o nutrienti sia dal punto di vista materiale (cibo, acqua, aria...) sia dal punto di vista immateriale (sentimenti di appartenenza, valori incorporati nell'ambiente umano e naturale, armonia, bellezza...).

Il nostro rapporto con la bellezza, con questo tipo di bellezza incarnata nei luoghi e nei volti, diventa allora anche il nostro rapporto con le cose e le persone (singolari o plurali) di cui ci prendiamo cura, cui garantiamo attenzione, rispetto, durata e benessere. Diventa la nostra capacità di dedicarci a qualcuno o qualcosa anche in termini non mercantili, diventa il nostro nutrimento psichico per eccellenza, perché la bellezza impone contemplazione e accoglienza, sensibilità e amore.

Chi smarrisce questa sensibilità, perché vive da troppo tempo in contesti degradati e trascurati, dove si è rotta l'armonia vitale tra umani e ambiente di vita, finisce per dismettere i contatti vivi con i suoi simili, se non li ha già trasformati in rapporti meramente utilitaristici, e la sua competenza umana a vivere ed intessere legami si inaridisce, perché intorno non ci sono più persone, solo individui, non ci sono più luoghi, solo superfici, non c'è più natura, solo risorse da depredate velocemente, prima che se ne impossessi qualcun altro.

la bellezza che cura e insegna

Che di per sé la bellezza sia terapeutica, per il corpo e la psiche, è esperienza comune. Per dove passa questo «bene» che la bellezza ci regala, non si sa ancora con certezza. Qualche ricerca scientifica, dove si è provato ad analizzare i processi neurali coinvolti nel piacere estetico, riferisce che la percezione della bellezza è in parte nel sistema che guarda, nelle sue caratteristiche e funzioni percettive, e in parte nelle immagini che vengono percepite. Più precisamente, non è tanto lo stimolo percettivo in sé, elaborato dagli organi di senso, a «far star bene» la mente,

ma è piuttosto il processo di riconoscimento di una certa forma, configurazione, il processo di elaborazione semantica, le catene analogiche associative e i rimandi alla memoria episodica. Tutto questo, in un tempo tra i 200 e 600 millisecondi, arriva a costruire nella mente un particolare senso di armonia. Attraverso questi passaggi si sviluppa un'attivazione emotiva di padronanza e gratificazione, unita ad uno stimolo di lieve dissonanza e ad un minimo di complessità, che permettono di non saturare la percezione e di attivare le reti neurali.

Apollineo e dionisiaco in proporzioni variabili, il piacere estetico, insomma, pur dovendo comunque e sempre fare i conti con la storia e le culture, avrebbe una sua base nella fisiologia del nostro cervello, e avrebbe svolto una importante funzione di adattamento nel cammino evolutivo della nostra specie. La bellezza, allora, attraverso l'atto percettivo che la assimila e la mette in risonanza con le emozioni, può mitigare, consolare, riconciliare, stimolare, ed educare ad una armonia interna e collettiva. Davanti alla bellezza, che l'umano ricrea nella sua mente attraverso l'atto percettivo, c'è la prova che l'umanità può sostenere il peso del caos e dell'informe, e costruire strutture armoniche del mondo. «Potenze dello spirito e della parola, che regnano sorridendo sulla vita, inconsapevole e muta», come diceva Thomas Man. Ecco allora la lezione della bellezza: è la lezione del superfluo, dell'extra, di quell'eccedenza necessaria alla vita, è la lezione della cura, è la lezione del rispetto e della responsabilità, la lezione della contemplazione, del tempo che si ferma e si dilata, del confine tra l'io e il tu che per un istante si abbassa, e permette la magia del sentirsi «dentro» un paesaggio, una via, uno sguardo...

E la contemplazione della bellezza è anche la lezione di un annuncio, la possibilità di come potrebbero diventare le cose, l'evocazione di un altrove, un richiamo di speranza e forse anche di libertà. Non solo la bellezza di qualcosa di già fatto, ma di qualcosa che si può ancora fare, inventare, cercare, qualcosa verso cui tendere, a cui aspirare ed ispirarsi.

È la lezione dell'armonia, che non è fatta mai di una sola nota, ma è per sua natura composita e policroma, è la lezione dell'amore, amore per la vita in tutte le sue forme, siano esse singole persone umane, soggetti sociali, sistemi naturali.

Rosella De Leonibus

della stessa Autrice

**PSICOLOGIA
DEL
QUOTIDIANO**
pp. 168 - € 20,00

**COSE
DA GRANDI**
nodi e snodi
dall'adolescenza
all'età adulta
pp. 176 - € 20,00

**PIANETA
COPPIA**
così vicini
così lontani
pp. 264 - € 18,50

(vedi Indici
in RoccaLibri
www.rocca.cittadella.org)

per i lettori di Rocca
€ 15,00 ciascuno
spedizione compresa

richiedere a
Rocca - Cittadella
06081 Assisi
e-mail
rocca.abb@cittadella.org