

Cosa vedi quando ti guardi allo specchio:
gli aspetti psicologici della statura¹

1. *Non c'è nulla di più alto della ragione*

Sarebbe sciocco negare che l'aspetto fisico sia un elemento importante nella vita di relazione e nel vissuto personale. La statura è certamente uno dei parametri più evidenti (e oggettivi) che caratterizzano il nostro aspetto. Se vi chiedessi se è meglio essere alti o bassi, la risposta sarebbe scontata: la stragrande maggioranza risponderebbe che è meglio essere alti.

Da un punto di vista razionale, in realtà, questa affermazione non dovrebbe essere così ovvia. La deviazione dai valori medi della curva gaussiana che descrive la distribuzione dell'altezza nella popolazione generale rappresenta un allontanamento dai canoni della normalità, sia che questa avvenga verso il basso (parte sinistra della campana) che verso l'alto (parte destra) rispetto alla statura *media* che è rappresentata dalla zona centrale di questa curva. Eppure, essere più alti

¹ Di Riccardo Battaglia, medico psicologo, psicoterapeuta a orientamento adleriano e psichiatra. Vive e lavora a Sanremo, dove svolge attività clinica da oltre 40 anni. Dedicava gran parte della sua vita professionale all'attività di studio e di ricerca, con l'approfondimento, in particolare, dell'approccio olistico alla persona.

della media generalmente viene considerata una qualità e, al contrario, essere più bassi è considerato un difetto.

In questo capitolo cercheremo di fare una breve riflessione sui motivi di questo pregiudizio sociale e sulle implicazioni psicologiche che ne derivano. È inevitabile accennare alla psicologia individuale di Alfred Adler, grande allievo di Freud. Egli, staccandosi dal maestro, elaborò, tra l'altro, una sua originale teoria sulla genesi delle nevrosi, descrivendo in modo magistrale la nascita del complesso di inferiorità e le strategie che l'individuo pone in atto per superarlo.

In un successivo paragrafo ci soffermeremo sulle reazioni nevrotiche al complesso della bassa statura e parleremo della cosiddetta «sindrome di Napoleone», per poi accennare brevemente al disagio dei giganti, coloro, cioè, che si sentono «troppo» alti. La mia esposizione sarà incentrata sull'importanza del ruolo dei genitori nell'insorgenza di queste sindromi e su come possano essere evitate.

Nell'ultimo paragrafo di questo capitolo («Piccolo è bello: il folle volo») vedremo il rovescio positivo della medaglia. Attraverso esempi tratti da miti e favole, analizzeremo i valori dell'intelligenza, dell'astuzia e del pensiero (dell'essere) in opposizione ai valori della forza e del potere (dell'avere).

Questo breve excursus sui problemi psicologici relativi alla statura sarà un'occasione per capire che solo superando gli atteggiamenti negativi indotti da vecchie convenzioni e luoghi comuni potremo evitare inutili sofferenze e scoprire la bellezza vera nelle persone. Riconosceremo la profonda verità dell'aforisma di Immanuel Kant che dà il titolo a questo paragrafo introduttivo: «Non c'è nulla di più alto della ragione».

2. Alfred Adler e il complesso di inferiorità

Ogni bambino vive la sua condizione di essere fragile, indifeso e «piccolo» rispetto agli adulti da cui dipende totalmente. Partendo da questa considerazione, Alfred Adler afferma che l'inizio della vita psichica di ogni soggetto è caratterizzato da un senso di inferiorità più o meno profondo. Ciò rappresenta la molla che spinge il bambino a moltiplicare gli sforzi per raggiungere una condizione di tranquillità e sicurezza nella vita futura. Ogni bambino, infatti, vivendo in un ambiente di adulti, si considera – e oggettivamente è – piccolo e debole, e tende a pensare sé stesso come incapace e inferiore. Nello *Studio sull'inferiorità degli organi* (1907), Adler afferma che questo sentimento di inferiorità, dipendenza e debolezza, del tutto normale nel bambino, nel caso di un'inferiorità organica, rilevabile a livello fisico, può invadere la sfera psichica e trasformarsi in quello che egli definisce «complesso di inferiorità»².

Come si può facilmente intuire, il ruolo degli adulti quali punti di riferimento, nella loro funzione psicologica e pedagogica, è essenziale per far sì che il bambino, crescendo, non sviluppi una simile nevrosi. Di questo parleremo più avanti.

Ciascuno di noi, credo, ha avuto qualche momento nella vita, in particolare nell'età dello sviluppo, in cui si è sentito inadeguato, sbagliato, in colpa, magari a causa di qualche comportamento censurabile o di qualche errore effettivamente commesso. Quando questo sentimento autosvalutativo, però, dipende da un vissuto corporeo, la percezione della propria inferiorità è sentita come uno stigma inflitto dalla

² A. Adler, «Studio sull'inferiorità degli organi», in *Inferiorità e compenso psichico. Un contributo alla medicina clinica*, a cura di E. Marasco, Mimesis, Sesto San Giovanni (MI) 2013.

natura matrigna. Secondo Adler questa inferiorità (che definisce «inferiorità d'organo») produce spesso un profondo desiderio di riscatto, che permette all'individuo di compensare le carenze che la natura gli ha riservato. Viene così introdotto, mutuandolo da Nietzsche, il concetto di *volontà di potenza* che costituisce uno dei cardini teorici più significativi della dottrina adleriana. Per volontà di potenza egli intende «l'energia che indirizza l'uomo, a livello conscio o inconscio, verso finalità di elevazione, di affermazione personale, di competizione, o almeno di auto-protezione e di sopravvivenza»³.

Nel caso della statura bassa, il sentimento di inferiorità può accentuarsi ulteriormente perché, oltre a far vivere al ragazzo un confronto ritenuto penalizzante con l'aspetto fisico degli altri, questa condizione perpetua la visione del mondo dal basso verso l'alto ed evoca la condizione infantile e l'intollerabile vissuto fisiologico di inferiorità che la contraddistingue, generato dal confronto col mondo degli adulti, visti come onnipotenti. Questo complesso di inferiorità spinge l'individuo a usare tutti i mezzi per camuffare o compensare i propri svantaggi e ciò può avvenire con successo, in modo sano, oppure può dare luogo a uno stile di vita patologicamente nevrotico. L'orientamento verso l'una o l'altra soluzione è fondamentalmente condizionato dall'educazione ricevuta.

L'alta statura associata alla *superiorità* è un retaggio antico. Già Giulio Cesare nel *De bello Gallico* elogia l'altezza dei Germani, considerandola una caratteristica che denota doti morali; scrive infatti: «Coloro che preservano la loro castità più a lungo sono i più ammirati dagli amici giacché essi ritengono che la castità rende i giovani uomini più alti, più

³F. Parenti, *La psicologia individuale dopo Adler*, Astrolabio, Roma 1983.

forti e più muscolosi»⁴. Anche Publio Cornelio Tacito nell'opera etnografica *La Germania* si spinge a considerazioni moralistiche di questo tipo, confermando come da molti secoli l'altezza venga considerata sinonimo di nobiltà d'animo⁵.

Nel '700 Jonathan Swift, nel capolavoro satirico-allegorico *I viaggi di Gulliver*, descrive gli abitanti di Lilliput come piccole creature che rappresentano i peggiori difetti della vita sociale dell'epoca. Ancora oggi, infatti, il termine «lillipuziano» è usato nel linguaggio comune non solo per definire qualcosa di piccolo, ma anche qualcuno di spregevole e meschino⁶.

Oggigiorno, superati credenze e pregiudizi di tipo moralistico, varie ricerche hanno dimostrato che l'altezza media di una popolazione è notevolmente correlata (oltre che agli ovvi aspetti genetici) alla qualità della vita e al benessere raggiunto. Se tutti vivessero in un ambiente ottimale, le differenze di statura sarebbero esclusivamente genetiche. Ma lo stile di vita, l'alimentazione, il benessere sono fattori che condizionano il raggiungimento di tale obiettivo. Anche per questo la statura media nelle società più evolute va gradualmente aumentando. Ciononostante, le differenze individuali ci sono e continueranno a esserci, e la famosa curva gaussiana sarà sempre lì a dimostrarci che per fortuna non siamo tutti uguali.

3. La sindrome di Napoleone e la solitudine dei giganti

Il sentimento di inferiorità, come abbiamo visto, non solo non è da considerarsi una condizione patologica, ma deve es-

⁴Giulio Cesare, *De bello Gallico*, a cura di C. Carena, Mondadori, Milano 1991.

⁵P. C. Tacito, *Germania*, a cura di E. Risari, Mondadori, Milano 1991.

⁶J. Swift, *I viaggi di Gulliver*, Frassinelli, Milano 1999.

sere visto come una fenomenale opportunità, una condizione che, in un individuo psicologicamente sano, rappresenta la molla che lo spinge a migliorarsi e, accettandosi, a dare il meglio di sé. Perché ciò avvenga devono essere introiettati una serie di valori, che permettano al bambino di superare il naturale egocentrismo infantile, cosicché non sfoci in quello che è definito *egocentrismo patologico*, oppure nel *narcisismo*.

La persona sana deve saper sviluppare un sentimento sociale e saper realizzare i propri progetti personali in modo armonico senza trascurare mai le persone che ha intorno: dal partner, alla famiglia, alla comunità. Questi valori (sentimento sociale, cooperazione, solidarietà e attenzione al prossimo) che sono alla base di uno stile di vita consapevolmente democratico, contrastano spesso con i (dis)valori dominanti: competitività, difesa del proprio interesse particolare, consumismo esagerato, assenza di cooperazione, mancanza di solidarietà, atteggiamento discriminatorio.

Il discorso potrebbe andare avanti: è emozionante constatare che quando si parla dell'essere umano, qualsiasi aspetto di esso si voglia approfondire, non si può prescindere dalla complessità dell'individuo, della vita e dell'essere-nel-mondo. Così anche una questione apparentemente solo *di centimetri* si trasforma in una ricerca del senso della vita, dei valori che sono alla base di ogni sano processo di crescita, e in un inno alla vita stessa.

Ma non divaghiamo e torniamo al nostro bambino di bassa statura, spesso immerso in un contesto tutt'altro che favorevole al superamento del sentimento di inferiorità. Cerchiamo di vedere cosa può succedere quando lo sviluppo della personalità non avviene in modo sano. In questo caso il sentimento di inferiorità, trasformatosi in *complesso di inferiorità*, comincia a produrre i suoi effetti nefasti.

Quando, soprattutto nella fase adolescenziale, il ragazzo basso si sente imperfetto e inferiore, può strutturare un'immagine e un vissuto di sé svirilizzato e moralmente svalutato. Ciò spesso è all'origine di un forte senso di frustrazione e di aggressività. L'adolescente incomincia così a coltivare un sentimento di invidia e di ostilità nei confronti del gruppo dei coetanei. L'individuo cerca di uscire da questo stato di estrema sofferenza mettendo in atto meccanismi di super-compensazione e inconsciamente persegue obiettivi di perfezione e onnipotenza. Non si confronta più in modo cooperativo e critico con la realtà, perché deve mantenere la sua superiorità fittizia.

Ciò significa che questi meccanismi, come scrive Parenti: «Si spingono oltre la semplice neutralizzazione dell'inferiorità di base, proponendosi mete particolarmente ambiziose o addirittura un esasperato dominio sugli altri»⁷.

Tra le molteplici manifestazioni delle super-compensazioni si può annoverare una particolare sindrome. Essa non ha evidenze scientifiche rilevanti, anche se alcuni ricercatori hanno provato a descriverla. La riporto perché è suggestiva e decisamente caricaturale, sperando di strappare un sorriso. È la *sindrome di Napoleone*.

Napoleone Bonaparte, si sa, è stato uno degli uomini più potenti e ambiziosi della storia. Aveva una caratteristica che apparentemente contrastava con la sua grandezza: non era certamente alto di statura. Prendendo a prestito le peculiarità di questo grande personaggio, si definisce «sindrome di Napoleone» una condizione in cui persone di bassa statura sviluppino, per compensazione, comportamenti aggressivi e violenti, manifestando volontà di dominio e sopraffazione, egocentrismo e spesso narcisismo.

⁷ Parenti, *La psicologia individuale dopo Adler* cit.

Amano l'esibizione del potere e della virilità. Trasformano il loro complesso di inferiorità in uno speculare, patetico e pericoloso, *complesso di superiorità* quale super-compensazione inconscia della condizione di base, che percepiscono come deficitaria. Questi, per così dire, «piccoli mostri» sono, più o meno sottilmente, crudeli, specie se protetti da condizioni di privilegio o di potere. Questa sindrome non si manifesta nell'infanzia, ma inizia a strutturarsi nell'età adolescenziale per stabilizzarsi infine nell'età adulta, in persone che hanno avuto durante l'adolescenza vissuti di insicurezza, fragilità, inadeguatezza a causa della propria bassa statura.

Fabrizio De André affronta l'argomento nella canzone *Un giudice*, traduzione più o meno libera di una poesia di Edgar Lee Masters dalla raccolta *Antologia di Spoon River*, inserita nell'album *Non al denaro non all'amore né al cielo*. La canzone è tratta dalla storia di Selah Lively, un uomo che, nella poesia originale, è alto 5 piedi e due pollici, cioè circa 1,57 m. La canzone si conclude descrivendolo nell'ora della morte, quando il giudice è costretto a inginocchiarsi «non conoscendo affatto la statura di Dio».

Quando uscì il brano, il cui sottotitolo era «Dietro ogni giudice c'è un nano», fu censurato perché considerato offensivo. De André, con questa canzone, in effetti, non se la prende con le persone piccole, ma stigmatizza coloro i quali esercitano il potere per compensare le loro bassezze interiori e per nutrire il proprio ego malato attraverso l'esercizio dell'autorità. Riporto qui di seguito il testo della canzone:

Cosa vuol dire avere un metro e mezzo di statura
Ve lo rivelan gli occhi e le battute della gente
O la curiosità di una ragazza irriverente
Che vi avvicina solo per un suo dubbio impertinente

Vuole scoprir se è vero quanto si dice intorno ai nani
 Che siano i più forniti della virtù meno apparente
 Fra tutte le virtù la più indecente
 Passano gli anni i mesi, e se li conti anche i minuti
 È triste trovarsi adulti senza essere cresciuti
 La maldicenza insiste, batte la lingua sul tamburo
 Fino a dire che un nano è una carogna di sicuro
 Perché ha il cuore troppo, troppo vicino al buco del culo
 Fu nelle notti insonni vegliate al lume del rancore
 Che preparai gli esami, diventai procuratore
 Per imboccare la strada che dalle panche di una cattedrale
 Porta alla sacrestia quindi alla cattedra di un tribunale
 Giudice finalmente, arbitro in terra del bene e del male
 E allora la mia statura non dispensò più buonumore
 A chi alla sbarra in piedi mi diceva «Vostro Onore»
 E di affidarli al boia fu un piacere del tutto mio
 Prima di genuflettermi nell'ora dell'addio
 Non conoscendo affatto la statura di Dio.

Quando i nostri pregiudizi prendono il sopravvento ed etichettano le persone (che riteniamo diverse) si creano dei mostri. Come probabilmente avrete notato, abbiamo parlato solo di maschi. Per le femmine, infatti, il problema relativo alla statura non pare presentare le stesse complicazioni.

Voglio fare ora un breve cenno al problema opposto, cioè al disagio di chi è molto più alto della media. Benché, come abbiamo visto, la nostra società sia premiante nei confronti delle persone più alte della media, quando si superano certi limiti anche i «troppo» alti vivono un profondo sentimento di disagio. Ciò avviene soprattutto quando la grande crescita esplode precocemente (spesso nel periodo prepuberale) accentuando, così, il divario con i coetanei.

Spesso il vissuto di fragilità tipico dell'adolescenza (e non solo), il bisogno di affetto e di coccole, contrasta con l'impotenza fisica di questi ragazzi. Al pari di tutti coloro che si sentono diversi, anche i giganti si percepiscono come *difettosi*.

Essi avvertono una sorta di disarmonia che li fa sentire impacciati e goffi, fanno fatica a entrare nei banchi di scuola, che non sono previsti per la loro taglia. I loro problemi psicologici sono generalmente meno riconosciuti e paradossalmente, poiché fanno parte di quella porzione di popolazione (parte destra della curva di Gauss) ritenuta *migliore*, sono inoltre considerati meno a rischio di disagi psicologici.

Lo dimostra anche lo spazio relativamente ridotto che riserviamo loro in questo capitolo. È certamente vero che non sono vittime dei pregiudizi che abbiamo descritto per gli individui di bassa statura, ed è altresì vero che non sono ancora state descritte sindromi o reazioni patologiche specifiche delle persone troppo alte. Come tutti, anche i giganti devono essere accolti con tenerezza e amore; come tutti, possono coltivare sentimenti di fragilità e di inferiorità. Forse però, a causa della loro prestanza fisica che li rappresenta forti e privilegiati, spesso sono anche più soli.

4. *L'importanza di essere (buoni) genitori*

Recenti studi condotti inizialmente dallo psicologo canadese David E. Sandberg, specialista in problemi legati alla statura, mettono in discussione in modo deciso che i bambini di bassa statura abbiano di per sé problemi di adattamento; egli aveva notato, infatti, che i bambini bassi che si presentavano alla sua clinica pediatrica presso la University of Michigan non erano necessariamente problematici come

si sarebbe potuto pensare. Sandberg esaminò circa 600 bambini con problemi di statura bassa, constatando che, nel complesso, i bambini stavano benissimo⁸. Ovviamente non erano esenti da un certo stress se e quando venivano presi in giro per la loro statura, ma nella maggioranza dei casi erano perfettamente in grado di gestirlo. In termini di adattamento comportamentale ed emotivo non erano distinguibili dalla norma. Successivi studi della ricercatrice inglese Linda D. Voss, come riporta Stephen S. Hall nel suo saggio *Una questione di statura*, hanno condotto alle stesse conclusioni per i bambini inglesi, e cioè che quelli di bassa statura sono, in media, ben adattati psicologicamente e non mostrano generalmente segni di handicap o disabilità⁹.

Queste conclusioni contrastano con i molti luoghi comuni che hanno fatto sviluppare a dismisura il business dei farmaci a base dell'ormone della crescita. Così molti genitori, convinti che i loro figli bassi (eppure normali) soffrano di chissà quale handicap psicologico, sono sempre più tentati di somministrare loro questi potenti farmaci. Le case farmaceutiche, sostiene Hall, sono ovviamente felici di incoraggiare questa impressione (non presentandola mai, però, come un dato scientifico).

Secondo Sandberg i bambini molto bassi (al di sotto del primo percentile) che presentano difficoltà di crescita, o che comunque rientrano nei parametri diagnostici di deficit di crescita, dovrebbero certamente essere curati con l'ormone della crescita. Se un bambino, invece, rientra già nel quinto percentile, cioè è più piccolo rispetto al 95% della popola-

⁸ D. E. Sandberg et al., *Short Stature: A Psychological Burden Requiring Growth Hormone Therapy*, «Pediatrics», 94, 1994.

⁹ S. Hall, *Una questione di statura. Come l'altezza influenza la salute, il futuro e la felicità delle persone*, trad. it. G. Barbiani, Orme Editori, Roma 2007, p. 48.

ne generale, ma la sua crescita è normale, allora non è il caso di intervenire farmacologicamente¹⁰. E qui inevitabilmente entrano in ballo i genitori, la famiglia e tutte le altre istituzioni educative che si occupano del nostro bambino. I genitori dovrebbero essere avvertiti del fatto che esistono alcuni valori che devono essere coltivati durante l'infanzia e tra questi vi sono l'autostima, il rispetto, la compassione, l'accettazione di sé (e degli altri), la libertà dalla paura, dall'ansia, l'atteggiamento cooperativo e il sentimento sociale; questi valori sono alla base di una crescita psicologica armonica e sana di ogni individuo.

Lo scrittore e divulgatore scientifico americano Stephen S. Hall scrive:

Essendo io stesso di piccola statura mi sono reso conto che le qualità alle quali diamo più valore nella vita adulta vengono plasmate innanzitutto dalle avversità che ci si presentano durante l'infanzia – e statura e corporatura sono solo due tra le tante – e dal modo in cui ci attrezziamo per affrontarle durante quel periodo tumultuoso.¹¹

La percezione di noi stessi non si fonda soltanto su ciò che vediamo riflesso nello specchio, ma anche sugli altri elementi insiti nello sfondo di quel riflesso: l'ambiente, il contesto, l'educazione ricevuta nel nostro mondo¹². Il vero problema è come il bambino è aiutato ad affrontare la situazione socialmente impegnativa di essere più basso della media. Ciò comporta l'allenamento precoce a lottare nel modo giu-

¹⁰ Sandberg, *Short stature* cit.

¹¹ Hall, *Una questione di statura* cit., p. 14.

¹² *Ivi*, p. 30.

sto contro le avversità per apprendere dall'esperienza e per emergerne più forti. Un allenamento precoce alla vita, alla consapevolezza e all'accettazione di sé. Qualcuno più piccolo degli altri, in fondo, ci dovrà pur essere!

Un altro aspetto da considerare, come accennavo nel paragrafo precedente, è che a essere più indirizzati alla consultazione clinica per la statura sono soprattutto i maschi rispetto alle femmine. Il rapporto è infatti di tre a uno¹³. Poiché la statura normale è definita dalla statistica per entrambi i sessi, è evidente che la diversa percentuale di consulti non è indice di un problema medico.

Qual è quindi il problema? È l'ansia dei genitori. Spesso ritengono che i figli maschi, se sono bassi, non siano veri maschi. Contribuiscono così a creare dei disadattati. I genitori devono sapere innanzitutto accettare il figlio per quello che è, e aiutarlo a coltivare quelle capacità che gli permettano (come permettono a qualsiasi bambino *normale*) di superare le frustrazioni per gli ostacoli che incontrerà nel corso della vita. L'altezza, il confronto con gli altri in relazione all'aspetto fisico, non deve diventare argomento di discussione, non deve essere la preoccupazione dei genitori, perché ciò può minare l'autostima del bambino. La famiglia inoltre deve saper offrire sempre consolazione e rifugio rispetto alle offese ricevute dal mondo esterno e deve saper sempre proteggere e fortificare il bambino.

I genitori devono sapere che, se il bambino cresce in modo armonico da un punto di vista psicologico, ci sarà un momento nella sua vita in cui la statura non rappresenterà più un problema: questo è ciò che devono saper trasmettere al figlio. Devono supportarlo e sapergli suggerire le strategie giuste

¹³ *Ivi*.

per affrontare e rendere meno dolorose eventuali prese in giro o mortificazioni. Devono insegnare al figlio a ignorare le offese, e ad allontanarsi da eventuali bulli; devono inoltre aiutarlo a ribattere, se è il caso, con una battuta spiritosa, per far capire agli altri che l'insulto non lo ferisce, anzi che è capace di accettare anche chi glielo rivolge, reagendo con umorismo.

È importante che il figlio si senta amato e apprezzato in famiglia e non percepisca mai rimarcato il problema della statura, attraverso discorsi, domande anche indirette volte a sondare se il figlio ha problemi a causa di essa, perché i bambini sono molto sensibili alle preoccupazioni dei genitori.

È essenziale, inoltre, ascoltare sempre il figlio e permettergli di esprimere le sue emozioni, capire cosa pensa e aiutarlo a sviluppare serenità e forza nelle proprie convinzioni, in modo da creare le premesse per affrontare quel periodo dell'adolescenza in cui i coetanei diventano più importanti dei genitori. Insegnare loro che «nessuno può farti sentire inferiore senza il tuo consenso», come disse Eleanor Roosevelt, first lady statunitense e grande attivista per la tutela dei diritti civili¹⁴. Il vantaggio di questa educazione è che si basa su valori sani e non su reazioni rancorose o aggressive, coltivando invece l'indipendenza mentale e la forza di carattere fin dalla più tenera età.

È opportuno che i genitori trovino uno sport o qualsiasi altra attività consona al talento del figlio e lo incoraggino a partecipare ad attività di gruppo. E quando vedono il bambino in difficoltà non facciano discorsi saccenti, ma lo abbraccino per fargli sentire il loro amore e la loro fiducia in lui. Questa è l'antica lingua, la lingua dell'amore che

¹⁴E. Roosevelt, *Elogio della curiosità*, trad. it R. Rossini, Storia e Letteratura, Roma 2018.

permette di lenire le ferite e superare le difficoltà. Insegnare infine al figlio a essere solidali e ad aiutare i più deboli per essere certi di non farlo diventare un piccolo e rancoroso Napoleone o un individuo come il giudice di De André, ma una persona capace di trasmettere a sua volta i valori di cui ha avuto bisogno per diventare un grande uomo.

5. *Piccolo è bello: il folle volo*

Abbiamo visto come i valori dominanti enfatizzino l'importanza delle qualità (anche da un punto di vista fisico) che rappresentano la forza e il potere. Il modello è quindi quello dell'uomo alto e imponente, a discapito delle persone di bassa statura e meno prestanti. A questo modello, che esalta la forza e la supremazia fisica, se ne contrappone però un altro che comporta il capovolgimento di questi valori. Alla forza cieca, al mito maschile del dominio si sostituiscono i valori della cultura, dell'intelligenza, della scaltrezza e dell'eleganza. Per contrasto ai primi, descritti come espressione di una primordiale, gretta virilità, potremmo (anche se impropriamente) definirli *i valori del femminile*.

Questa visione ci fa comprendere come (almeno dal punto di vista simbolico) ciò che è grande non rappresenta necessariamente il bene, il giusto, il bello. Al contrario, ciò che riteniamo bello in quanto evoca forza fisica, dominio e potere è l'espressione di un mondo maschile, guerrafondaio, basato sulla prevaricazione piuttosto che sulla cooperazione e sull'amore. Per superare queste Colonne d'Ercole ci servono le parole che Dante fa dire al suo Ulisse prima di lanciarlo nel «folle volo»: «Fatti non foste a viver come bruti, ma per seguir virtute e canoscenza» (*Inferno*, XXVI).

I miti e le favole ci accompagnano in questo cammino mostrandoci come le vere doti umane siano quelle dell'intelletto e non della forza. Così la Bibbia ci ricorda la storia di Davide, il fanciullo armato solo di una fionda, che uccide il pericoloso gigante Golia alto tre metri, mettendo fine alla guerra di Israele con i Filistei. Omero ci fa entrare nella terra dei ciclopi, giganti antropofagi tra cui Polifemo, e ci racconta come questo essere mostruoso, divoratore di uomini, fu sconfitto dall'intelligenza di Ulisse.

Le favole, poi, sono piene di giganti e di orchi che vengono sempre sconfitti non dai muscoli, ma dal cervello del protagonista. Gli esempi, anche qui, potrebbero essere innumerevoli, ma ci basti citare la favola di *Pollicino* di Charles Perrault. Il piccolo Pollicino, con la sua intelligenza e la capacità di rinunciare alla soddisfazione immediata del cibo o del sonno, riesce a sconfiggere l'orco riuscendo così a vivere, e a far vivere i componenti della sua famiglia, per sempre felici e contenti.

Ho voluto concludere con questi pochi cenni tratti dal mito e dalla letteratura perché è importante non perdere di vista i valori autentici che ci devono orientare per dare un senso alla nostra vita, nella convinzione che solo superando i pregiudizi possiamo promuovere la salute e preparare un mondo migliore. Così, descrivendo il disagio che alcuni centimetri in meno (o in più) possono produrre, abbiamo parlato del disagio di ciascuno di noi quando si sente piccolo di fronte al potere, all'ingiustizia, alla prepotenza.

Sappiamo, però, che siamo chiamati tutti a non rassegnarci mai e ad affermare quei valori grazie ai quali sicuramente cambieremo il mondo.