



UNIVERSITÀ DI PADOVA

Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata

Corso di laurea in Scienze Psicologiche Sociali e del Lavoro

Elaborato finale

**L'esperienza del corpo tra sguardo e sogno: una lettura fenomenologica
dell'oggettivazione**

**The experience of the body between gaze and dream: a phenomenological reading of
objectification**

Relatrice

Prof.ssa Ilaria Malaguti

Laureanda: Emma Pertile

Matricola: 2115882

Anno Accademico 2025/2026

*Se cerchi te stesso nello specchio degli altri,
rinunci alla tua esistenza per diventare il loro oggetto.*

INDICE

Introduzione	2
Capitolo 1: Dal corpo oggetto al corpo vissuto: la fenomenologia di Maurice Merleau-Ponty	3
• 1.1 Superamento del dualismo e fondazione fenomenologica	3
• 1.2 Il corpo vissuto (<i>corps propre</i>)	6
• 1.3 Il fenomeno dell'arto fantasma come conferma del corpo vissuto	9
Capitolo 2: L'oggettivazione del corpo femminile	11
• 2.1 Il corpo femminile nella cultura contemporanea	11
• 2.2 La teoria dell'oggettivazione (<i>Objectification Theory</i>)	12
• 2.3 L'auto-oggettivazione: la principale conseguenza psicologica	15
• 2.4 Ulteriori conseguenze psicologiche	17
Capitolo 3: La funzione del sogno	20
• 3.1 Il modello bioniano del sogno come elaborazione dell'esperienza emotiva	20
• 3.2 La riappropriazione della soggettività corporea attraverso l'attività onirica	22
Conclusioni	24
Bibliografia	25

INTRODUZIONE

Il presente lavoro di ricerca nasce dall'urgenza di indagare l'impatto psicologico che si genera nel momento in cui il corpo della donna perde la sua soggettività riducendosi ad un oggetto di valutazione esterna. L'obiettivo è quello di riuscire a comprendere la natura profonda della frattura identitaria che si genera nella donna e cercare di trovarne una soluzione teorica. Il percorso di indagine si articola in tre capitoli.

Il primo capitolo è dedicato alla dimensione del corpo vissuto attraverso la spiegazione fenomenologica di Maurice Merleau-Ponty. Il corpo viene analizzato come centro dell'esperienza e luogo originario della soggettività.

Il secondo capitolo esamina i meccanismi attraverso cui nella società contemporanea il corpo viene ridotto a un oggetto. Attraverso la teoria dell'oggettivazione, sviluppata dalle psicologhe americane Barbara L. Fredrickson e Tomi-Ann Roberts, viene analizzato il fenomeno dell'oggettivazione e la sua principale conseguenza psicologica, l'auto-oggettivazione. Questo processo mostra come l'interiorizzazione dello sguardo (soprattutto maschile) giudicante esterno trasformi la donna nella spettatrice del proprio corpo.

Infine, il terzo capitolo, attraverso la funzione del sogno sviluppata da Wilfred Bion, restituisce una risposta teorica al problema dello sguardo oggettivante sul corpo della donna. Il sogno viene visto come un luogo in cui il corpo femminile riacquista la propria soggettività, oltrepassando lo sguardo oggettivante.

CAPITOLO 1: Dal corpo oggetto al corpo vissuto: la fenomenologia di Maurice Merleau-Ponty

1.1 Superamento del dualismo e fondazione fenomenologica

Uno dei filosofi francesi più importanti del XX secolo è Maurice Merleau-Ponty noto per il suo contributo originale alla fenomenologia. Il filosofo francese è nato a Rochefort-sur-Mer nel 1908 ed è deceduto a Parigi nel 1961. E' stato prima professore all'università di Lione dal 1945 al 1949 e in seguito al Collège de France nel 1952. << Risenti profondamente l'influsso della fenomenologia husserliana: il tema husserliano della *Lebenswelt*, di un mondo originario, cioè, legato a un'esperienza percettiva originaria, che fonda e precede sia le sistematizzazioni scientifiche sia le categorizzazioni del senso comune >>¹.

La sua filosofia si sviluppa a partire da tale pensiero, ma si distacca in modo significativo nel momento in cui elabora una condizione del soggetto e del mondo incentrata sull'esperienza corporea e percettiva. << La tradizione cartesiana ci ha abituati a separarci dall'oggetto: l'atteggiamento riflessivo purifica simultaneamente il concetto comune di corpo e quello di anima, definendo il corpo come una somma di parti senza interiorità e l'anima come un essere completamente presente a sé stesso senza distanza >>². Con il dualismo di Cartesio il pensiero filosofico è costretto a dividersi in una scelta dicotomica, affermando o il primato della coscienza sulla corporeità o viceversa. Merleau-Ponty introduce una 'via' che collega la corporeità con la coscienza. La sua idea è quella di creare una relazione tra corporeità e coscienza, e ne << La struttura come comportamento >>³ una delle sue prime opere si può già notare questo pensiero. Il filosofo propone dunque una versione integrata dell'essere umano come radicato nel mondo superando il dualismo cartesiano. Il suo percorso filosofico inizia proprio con la critica al dualismo tra mente e corpo ereditato dalla visione cartesiana, la quale considera il corpo come una semplice macchina separata dalla mente. Per Merleau-Ponty questa distinzione è artificiale e non tiene conto del modo in cui viviamo effettivamente la nostra esistenza. Decide quindi di passare ad una filosofia che riconosca il corpo come fulcro dell'esperienza umana definendo così il corpo come 'il corpo proprio' (*corps propre*): << Posso comprendere la funzione del corpo vivente solo compiendola io stesso e nella misura in cui

¹ Treccani. Vocabolario Treccani online: <https://www.treccani.it/vocabolario/>

² M. Merleau-Ponty, *Fenomenologia della percezione*, Milano, Bompiani, 2003, p. 270.

³ M. Merleau-Ponty, *La struttura del comportamento*, Paris, Presses Universitaires de France, 1942.

sono un corpo che si leva verso il mondo >> ⁴. Quindi non considerando il corpo come un oggetto tra gli oggetti ma il soggetto stesso attraverso il quale percepiamo il mondo. Rivolgersi al mondo partendo dal corpo significa guardarlo da una prospettiva situata in uno spazio e in un tempo. Il corpo non è solo uno strumento grazie al quale inseriamo gli stimoli ricevuti dall'esterno all'interno della nostra coscienza.

L'obiettivo del filosofo è quello di introdurre lo studio del significato filosofico della percezione, criticando il modo in cui è stato trattato dalla psicologia classica fino a quel momento. Quest'ultima affermava che percepire qualcosa è compiere l'atto di andare a estrapolare l'immagine che risalta rispetto lo sfondo. Prima si osservano i pezzi, quindi per esempio colori e linee e poi si costruiscono gli oggetti nella mente in base a ciò che si è estrapolato dalla realtà prima. L'oggetto percepito si impone sulla retina, ed insieme ad una serie di sistemi fisiologici, fuoriesce l'immagine elaborata dal cervello. La realtà esterna è già data e completa e i sensi raccolgono solo stimoli elementari. Secondo questa visione il soggetto è quasi uno spettatore che riceve informazioni e poi le ricompone. Se il ragionamento proseguisse in questo senso allora anche il corpo verrebbe trattato come oggetto, proprio per questo Merleau-Ponty critica questa visione. L'oggetto non è qualcosa che va estrapolato dall'ambiente, è qualcosa che la coscienza si trova a percepire ma che nella maggior parte dei casi ha già percepito. La percezione per il filosofo è un'esperienza immediata e incarnata del corpo.

Un esempio significativo proposto dal filosofo riguardante il tema della percezione, è quello della casa, egli afferma << La casa, se la considero attentamente e senza alcun pensiero, ha un'aria di eternità, e da essa emana una specie di stupore. Io la vedo da un certo punto della mia durata, ma essa è la medesima casa che vedevo ieri, meno vecchia di un giorno; un vecchio e un fanciullo contemplan la medesima casa >> ⁵. L'osservazione di una casa non costituisce un'esperienza originaria, ma si iscrive in un campo di esperienze pregresse. La casa viene osservata da persone differenti (il vecchio e il fanciullo) ma rimane la stessa per tutti. Essa si offre come lo stesso oggetto per tutti i soggetti. In ogni istante noi vediamo solo un lato di quella casa eppure noi nella nostra mente la percepiamo già come intera, con gli altri lati per esempio, rifacendoci al ricordo di altre case viste in precedenza. Questo elemento del ricordo viene chiamato in fenomenologia ritenzione. Essa è un fenomeno attraverso il quale la coscienza

⁴ M. Merleau-Ponty, *Fenomenologia della percezione*, cit., p. 124.

⁵ *Ivi*, pp. 115-116.

trattiene esperienze passate per poi riproporle in successive esperienze. Nel momento in cui andiamo ad osservare una casa non la percepiamo solo nel tempo presente, noi della casa immaginiamo possa avere avuto un passato. Percepiamo dunque una sorta di continuità nel tempo. Il tempo passa ma la casa resta sempre uguale.

In questo modo la percezione si arricchisce di una serie di elementi che hanno a che fare col futuro e con il passato di quell'oggetto. La percezione non ha mai a che fare solo con la vista, ma con tutto il sensoriale. La percezione della casa non si limita al presente ma si fonda su una memoria del mondo che noi andiamo a richiamare quando pensiamo alla casa. La percezione rappresenta il primo contatto con il mondo. Percepire significa essere immersi in un campo fenomenico in cui soggetto e oggetto sono già in relazione.

Seguendo il pensiero del filosofo dunque la percezione non è un atto puramente mentale o intellettuale ma un'esperienza incarnata che coinvolge il nostro corpo come unità vivente e attiva. Il corpo non è passivo, è un essere capace di interagire con l'ambiente, apprendere e attribuire significato alle cose.

L'analisi del filosofo continua in seguito con il rifiuto della dicotomia tra mondo oggettivo della scienza e mondo soggettivo dell'esperienza. Per Merleau-Ponty il mondo non è un insieme di oggetti indipendenti che possiamo conoscere dall'esterno, ma una dimensione vissuta e condivisa in cui siamo sempre coinvolti. Questa idea lo porta a sviluppare il concetto di mondo percepito, un mondo che non esiste come pure oggetto indipendente dall'esperienza, ma come mondo vissuto.

Secondo il filosofo il mondo non è qualcosa che io penso, ma è innanzitutto qualcosa che io vivo. La filosofia del corpo esplicitata nella << Fenomenologia della percezione >>⁶, si radicalizza, ne << Il visibile e l'invisibile >>⁷, in una filosofia della carne. In questo si può vedere uno spostamento da una dimensione legata al singolo e all'unicità del corpo (collocato in uno spazio) a una dimensione più condivisa: la carne come ciò che abbiamo in comune. Essa ci colloca in un pensiero dell'inter-soggettività. L'altro non è conoscibile come se fosse un oggetto qualsiasi. Merleau-Ponty afferma inoltre che l'altro non deve essere inteso come un oggetto da scomporre, l'altro deve essere vissuto come è vissuto il mondo. L'uomo non è un soggetto privo di corpo e di emozioni. << Se è vero che io ho coscienza del mio corpo attraverso il mondo, che esso è, al centro del mondo, il termine inosservato verso il quale tutti gli oggetti

⁶ M. Merleau-Ponty, *Phénoménologie de la perception*, Paris, Gallimard, 1945.

⁷ M. Merleau-Ponty, *Il visibile e l'invisibile*, testo stabilito da C. Lefort, Paris, Gallimard, 1964.

volgono la loro faccia, è anche vero, per la stessa ragione, che il mio corpo è il perno del mondo: io so che gli oggetti hanno svariate facce perché potrei farne il giro, e in questo senso ho coscienza del mondo per mezzo del mio corpo >> ⁸. Il corpo è il mezzo generale dell'essere al mondo. Mette in evidenza come l'oggettivazione passa attraverso un pensiero parlato, messo in parole: il cogito. Il cogito non viene più inteso come quell'atto linguistico che fonda a livello logico il soggetto inteso come res-cogita, ma il cogito è un nuovo modo di scoprirsi al mondo. La coscienza per il filosofo non costituisce gli oggetti, ma è percettiva, ha presa sul mondo, non può essere distinta.

<< La coscienza non è un pensare di sentire, non è neppure un pensare di vedere, ma un essere parte di qualcosa, un inerire a qualcosa >> ⁹. Inerire significa "essere attaccato". La coscienza come inerire al corpo e al mondo porta alla consapevolezza della coscienza dell'altro.

Per vedere il mondo e coglierlo in tutta la sua interezza, occorre effettuare una operazione paradossale, ovvero il mondo esiste da sempre e da sempre noi lo viviamo, però per coglierlo davvero occorre rompere con esso. Dobbiamo renderci conto che una conoscenza vera e oggettiva è assolutamente impossibile. Per Merleau-Ponty il corpo non ha un fine spirituale: esso è finalizzato al mondo e ha con esso una relazione originaria che l'autore esprime con la nozione di struttura. Il mondo è la trascendenza stessa e l'atto originario dell'uomo. Come il cogito rappresenta il punto di riferimento per individuare ciò che si può chiamare soggettività, così l'esperienza rappresenta il punto d'inizio del nostro stare al mondo. Dunque il filosofo arriva a dire che la percezione della corporeità propria, è la condizione di ogni nostra conoscenza. La condizione della percezione è la funzione mediatrice del corpo. La percezione è esattamente una riflessione sulla relazione tra l'uomo, e quindi il suo corpo, e il mondo.

1.2 Il corpo vissuto (*corps propre*)

Il concetto di corpo a cui arriva Merleau-Ponty non è un punto di partenza, ma di arrivo della sua filosofia. Il corpo è l'elemento che mantiene assieme tutto il resto, il corpo inteso come corpo vissuto e vivente. Questo tema occupa la maggior parte della sua opera più grande 'La fenomenologia della percezione'; è proprio sul corpo che lui costruisce una fenomenologia. Merleau Ponty riprende il concetto di corpo vivente e di corpo oggetto della filosofia di Husserl

⁸ M. Merleau-Ponty, *Fenomenologia della percezione*, cit., p. 130.

⁹ R. Lanfredini, *Essere una cosa che sente: il sotto-categoriale in Maurice Merleau-Ponty*, «Rivista di Psicoanalisi», Roma, 2014, p. 441.

e li riformula nella nozione di corporeità. Egli distingueva in Leib, il corpo in carne ed ossa e il Körper, ossia il corpo oggettivo, il corpo come cosa. Secondo Merleau Ponty è il Leib, ovvero il corpo proprio a costituire il centro della nostra esperienza. Nella sua relazione con il mondo il corpo non si dà come cosa, non come corpo oggettivo, bensì come corpo vivente. E' il corpo che scambia e baratti con il mondo. << Io sono dunque il mio corpo, per lo meno nella misura in cui ho un'esperienza e reciprocamente il mio corpo è come un soggetto naturale, come un abbozzo provvisorio del mio essere totale >> ¹⁰. Ciò che propone è dunque di non guardare al corpo come oggetto del mondo ma come mezzo della nostra comunicazione con esso.

Come osserva Merleau-Ponty la riscoperta del corpo, indica la riscoperta del mondo percepito, cioè una volta che noi sottraiamo il corpo dal mondo oggettivo ci si rivela non solo il soggetto che percepisce ma anche il mondo percepito. Tutto ciò che diciamo, pensiamo o esprimiamo passa attraverso la nostra carne, ciò che noi siamo. Il corpo dunque risulta essere un soggetto nel mondo e apertura al mondo stesso.

Quella del corpo non è una permanenza nel mondo ma una permanenza dalla mia parte, il corpo si sottrae all'esplorazione e si presenta sempre sotto uno stesso angolo. Il corpo è sempre dal mio lato (ovvero il mio punto di vista sul mondo) e insieme ad una serie di movimenti mi accompagna e mi permette di appartenere e di visitare il mondo. E' proprio questa permanenza che caratterizza il corpo proprio, rende possibile la transitorietà e le variazioni che invece caratterizzano gli oggetti che si danno nel campo percettivo. Il soggetto corporeo non avrà mai presa sull'oggetto percepito, ma questa è la condizione purché un oggetto vi sia. Un oggetto si mostra nella misura in cui mi mostra alcuni dei suoi aspetti e nello stesso tempo altri oggetti non si mostrano. L'oggetto 'vero' non è quello totale, quanto sarebbe l'oggetto non dato in prospettiva (che appunto sarebbe invisibile), ma non è nemmeno l'oggetto visto da tutte le prospettive (che sarebbe altrettanto invisibile, inteso come corpo che non si mostra). Merleau-Ponty sta prendendo le distanze da qualunque visione filosofica che finisca a mettere in capo un soggetto inteso come un puro sguardo sul mondo, questo puro sguardo sul mondo non si dà nella misura in cui non vi è soggettività, che non sia una soggettività incarnata. Per quanto concerne il corpo si parla di schema corporeo intendendo con ciò che << ciascuno di noi vede sé stesso come attraverso un occhio interiore >> ¹¹. Il corpo per il filosofo è una struttura organizzata: ciò che ci situa in un mondo e quindi in uno spazio fin dall'inizio e che ci permette

¹⁰ M. Merleau-Ponty, *Fenomenologia della percezione*, cit., p. 271.

¹¹ *Ivi*, p. 214.

in quanto situati di fare esperienze e di conoscere quel mondo che ci sta attorno e che senza di esso non potremmo nemmeno pensare. Il corpo ci fa risiedere nel mondo e quindi ci permette di poterlo conoscere. Il corpo è la dimensione originale, ma lo spirito è ciò che viene a formarsi come momento successivo e superiore. La corporeità ne deriva dunque essere ciò che permette il formarsi dell'attività spiritualmente intesa dell'intelletto. Il corpo ci fa già pensare, ci mette nella condizione di poter pensare. La coscienza è incarnata. Il corpo dà l'inizio di ogni condizione di ogni attività spirituale. Il corpo è in relazione con l'ambiente. Non sono più considerati separati soggetto e oggetto, ma soggetto-individuo entrano in relazione con il mondo. La relazione esiste solo perché esiste il corpo (struttura fondamentale che apre la via alla coscienza). Possiamo quindi affermare che lo schema corporeo è << una maniera di dire che il mio corpo è al mondo >>¹² e non solo un'esperienza di esso.

La spazialità del corpo proprio non è come quella degli oggetti esterni (non è una spazialità di posizione), ma una spazialità di situazione. Questo perché lo schema corporeo è dinamico, il corpo non è un semplice frammento nello spazio, se io non avessi un corpo allora non avrei nemmeno uno spazio. Muovere il corpo significa protendersi verso le cose attraverso di esso, significa lasciarlo rispondere alla sollecitazione che si esercita su di esso, senza nessuna rappresentazione. La motilità quindi non è un'ancella della coscienza, che trasporta il corpo nel punto dello spazio che dapprima ci siamo rappresentati. Quando noi ci muoviamo nel mondo non abbiamo il bisogno di rappresentarci intellettualmente lo spazio all'interno del quale ci muoviamo, in questo senso la motilità non è un'ancella della coscienza. Dunque quando parliamo di spazio riferito al corpo proprio non abbiamo a che fare con uno spazio oggettivo, né con uno spazio di rappresentazione. Abbiamo a che fare con uno spazio che è già delineato con la struttura del mio corpo e di cui ne è il correlativo inseparabile. Merleau-Ponty mette in evidenza come l'esperienza del corpo pensato nella sua spazialità metta in crisi la concezione del corpo come oggetto assunta dalla psicologia classica. << Gli psicologi hanno spiegato il movimento riservando al corpo delle sensazioni cinestetiche che ci darebbero i movimenti, mentre i movimenti degli oggetti esterni erano attribuiti al confronto delle posizioni successive che gli oggetti esterni vengono ad assumere. La descrizione del corpo fatta dagli psicologi avrebbe potuto distinguerlo dagli altri oggetti, ma così non è accaduto. L'esperienza del corpo è diventata rappresentazione del corpo, non un fenomeno, ma un fatto psichico >>¹³.

¹² M. Merleau-Ponty, *La fenomenologia della percezione*, cit., p. 154.

¹³ B. Faettini, *Le emozioni nei sogni. Merleau-Ponty e la psicoanalisi post-bioniana*, Milano-Udine, Mimesis, 2019, p. 32.

Se il corpo non è oggetto non può essere studiato come un oggetto in cui la mente non è coinvolta. E' diverso osservare cose e o oggetti e osservare sé stessi e gli altri. Infatti la spazialità del corpo coincide con la spazialità esistente del corpo. Il corpo è ancorato al mondo. La motilità è intenzionalità originale e originaria. Lo sguardo esprime tale intenzionalità.

E << originariamente la coscienza non è un io penso che, ma un io posso >> ¹⁴.

Pertanto << un movimento è imparato quando il corpo lo ha compreso, cioè quando lo ha assimilato nel suo mondo e muovere il proprio corpo significa protendersi verso gli oggetti attraverso di esso >> ¹⁵.

1.3 Il fenomeno dell'arto fantasma come conferma del corpo vissuto

Merleau-Ponty a supporto della sua critica sul dualismo cartesiano, attraverso l'analisi del fenomeno dell'arto fantasma, dimostra come il corpo non possa essere ricondotto né ad un semplice oggetto, né a pura rappresentazione mentale. Tale fenomeno si manifesta per esempio dopo un'amputazione; il soggetto continua a sentire l'arto come presente anche se effettivamente l'arto non è più attaccato al corpo. Esso può essere percepito come dolorante o ancora 'utilizzabile'. Nonostante l'assenza fisica, il corpo non 'abbandona' l'arto in sé. Al soggetto l'arto manca, ma egli si sente comunque 'intero', come se quell'arto lo avesse ancora. Il filosofo si chiede dunque come bisognerebbe comportarsi con questo fenomeno. Secondo la psicologia questo disturbo risulta essere un'illusione mentale. La psicologia ha il compito di far prendere coscienza al soggetto del fatto che questo arto non c'è più. Merleau-Ponty critica proprio questo aspetto di 'far prendere coscienza'. Perché la psicologia come tutte le scienze vede la coscienza non unita del tutto al corpo. Quindi la coscienza viene vista come qualcosa che va aiutata a risvegliarsi, perché quella parte non c'è più, come se noi fossimo una somma di parti. Il filosofo rifiuta la separazione, altrimenti questo fenomeno rimarrebbe sempre inspiegabile. Per lui il nostro corpo è un veicolo verso il mondo. Si chiede quindi, che cosa siamo noi e che cosa è il nostro corpo.

Il filosofo approfondisce in seguito affermando che noi non siamo solo fatti di questo atto di coscienza, ma siamo anche qualcosa di più, che lui chiama 'l'essere al mondo'. Questo esserci nel mondo è una cosa globale, corpo e mente uniti assieme, tutto l'individuo verso il mondo. Se noi concepiamo l'individuo come intero, l'arto fantasma non sarà più un problema, ma

¹⁴ M. Merleau-Ponty, *La fenomenologia della percezione*, cit., p. 193.

¹⁵ L. Vanzago, *Merleau-Ponty*, Roma, Carocci Editore, 2012, p. 57.

diventa la reazione istintiva che rimane anche dopo la rimozione di un pezzo. Come osserva Merleau-Ponty dietro il fenomeno di sostituzione di un arto, troviamo il movimento dell'essere al mondo, in altre parole essere al mondo non vuol dire averne una coscienza oggettiva. Io non sono al mondo perché lo percepisco o ne ho coscienza. Io sono al mondo perché reagisco agli stimoli. Merleau-Ponty valorizza tutte quelle esperienze istintive che sono il nostro primo sostrato dell'essere nel mondo. Noi siamo innanzitutto movimento, è impossibile capire l'uomo senza capire questo gesto di tensione verso il mondo. Per lo stesso principio quando noi ci tocchiamo con una punta di un ago, non la sentiamo in un unico punto, ma questa pressione si diffonde, e io così riesco ad avvertire tutta una connessione del mio essere nel mondo.

Nonostante il filosofo veda il corpo come un'esperienza incarnata e irriducibile a oggetto, nella società contemporanea la forte tendenza all'oggettivazione dei corpi, soprattutto quelli femminili, persiste ancora. Il corpo della donna continua ad essere osservato e guardato come se fosse un oggetto, piuttosto che come esperienza incarnata. Ne deriva una tensione tra la dimensione vissuta del corpo e la sua riduzione a oggetto, che apre un problema a livello esistenziale.

CAPITOLO 2: L'oggettivazione del corpo femminile

2.1 Il corpo femminile nella cultura contemporanea

Nella società contemporanea il corpo umano occupa un ruolo sempre più centrale nella costruzione dell'identità delle persone e nel modo in cui gli individui vengono riconosciuti dagli altri. Esso non rappresenta solamente una dimensione biologica o individuale, ma risente anche dell'influenza di norme culturali, dinamiche sociali e valori condivisi che ne condizionano la percezione e la rappresentazione. In questo contesto, il corpo si trasforma in uno spazio in cui si riflettono le aspettative della società, gli ideali di bellezza e le dinamiche di potere. Questa centralità varia in modo significativo in base al genere. In particolare, il corpo femminile è da sempre oggetto di maggiore osservazione rispetto al corpo maschile. Negli ultimi decenni, la cultura contemporanea ha progressivamente accentuato l'importanza attribuita all'immagine femminile, trasformando il corpo delle donne in un elemento da analizzare e giudicare. Questa considerazione costante della donna porta a un processo di oggettivazione. << L'oggettivazione è una forma di deumanizzazione che riduce l'individuo a oggetto, strumento, merce. Si parla di oggettivazione sessuale o sessualizzazione per indicare le situazioni in cui il valore di una persona risiede nella sua capacità di attrazione sessuale, a esclusione di altre caratteristiche. La persona è allora vista come uno strumento del piacere altrui, piuttosto che come un essere capace di agire e decidere in modo autonomo e responsabile >> ¹⁶. Ciò significa che il corpo della donna viene dissociato dalla sua individualità, per essere trattato come strumento di piacere altrui. Martha Nussbaum, una filosofa statunitense contemporanea, ha analizzato cosa volesse dire trattare una persona come un oggetto. La filosofa dunque afferma << Trattare qualcuno come un oggetto significa compiere un'operazione di frammentazione e riduzione. Nell'oggettivazione sessuale, l'identità del soggetto viene fatta coincidere interamente con il suo corpo o con parti di esso, che vengono isolate e considerate separatamente dal resto della persona, come se avessero una vita propria e una funzione puramente strumentale >> ¹⁷. A normalizzare questa dinamica sono i mass media come la televisione e i social network, che ripetutamente espongono il corpo delle donne pubblicizzandolo come se fosse una decorazione. La sociologa italiana Roberta Sassatelli ha affermato << Il corpo femminile, nei circuiti della cultura di consumo contemporanea, subisce un duplice movimento: viene iper-visibilizzato

¹⁶ C. Volpato, *Deumanizzazione. Come si legittima la violenza*, Laterza, Roma-Bari 2011, p. 73.

¹⁷ M. C. Nussbaum, *Objectification*, Princeton, Princeton University Press, 1995, p. 257.

come oggetto di desiderio e, al contempo, invisibilizzato come soggetto di parola e di azione. Non si tratta solo di mostrare il corpo, ma di ridurlo a un segno commerciale pronto per essere consumato >> ¹⁸. Numerosi sono gli esempi di pubblicità sessualizzanti il corpo delle donne. La famosa catena statunitense di cibo fast food denominata Carl's Jr. ¹⁹ ha basato per un certo periodo storico la sua carriera pubblicitaria sul binomio provocatorio “*bikinis and burgers*” (*bikini e hamburger*). Le pubblicità ritraevano modelle o influencer vestite in modo provocatorio mentre consumavano i panini della catena. Un ulteriore esempio è il marchio di abbigliamento statunitense American Apparel ²⁰, finito al centro di numerose critiche perché mostrava primi piani di donne nelle pubblicità, dove il focus non erano i vestiti del brand, ma specifiche parti del corpo della donna come glutei o seno.

2.2 La teoria dell'oggettivazione (*Objectification Theory*)

Barbara Fredrickson e Tomi-Ann Roberts sono due psicologhe sociali statunitensi che nel 1997 sono diventate famose in tutto il mondo per aver formulato la teoria dell'oggettivazione (*Objectification Theory*), la quale rappresenta un modello teorico concepito per analizzare le conseguenze psicologiche dell'oggettivazione nella vita delle donne. Le psicologhe affermano << La nostra tesi è che l'oggettivazione sessuale abitua le donne a trattare sé stesse come oggetti da guardare e valutare sulla base dell'apparenza. Sosteniamo che questa prospettiva di auto-oggettivazione sul sé si manifesti in una forma di monitoraggio del corpo quasi costante, in cui le donne monitorano continuamente il proprio aspetto fisico >> ²¹. Le radici concettuali della teoria dell'oggettivazione si trovano nelle opere di Simone de Beauvoir e Sandra Bartky, scrittrici e filosofe, le quali avevano già iniziato a studiare questo fenomeno cinquant'anni prima dalla formulazione della teoria. Secondo de Beauvoir, la donna è sempre stata considerata ‘Altro’ rispetto al soggetto maschile, portando a considerarla solo per la sua visibilità piuttosto che per la sua identità incarnata e autonoma.

¹⁸ R. Sassatelli, *Corpi consumati. Culture e pratiche del corpo nella società contemporanea*, Bologna, Il Mulino, 2011, p. 45.

¹⁹ Carl's Jr., *Au Naturel / All Natural Burger* [Spot pubblicitario], Agenzia 72andSunny, 2015. Disponibile su YouTube al seguente link: <https://www.youtube.com/watch?v=WlUvQkWB1k>.

²⁰ Advertising Standards Authority (ASA), *ASA Adjudication on American Apparel UK*, 2014. L'estetica e la successiva rimozione delle immagini frammentate del corpo femminile sono discusse in: <http://www.berkeleywomeninbusiness.org/2021-blog-redesign-002/2021/4/14/american-apparels-problem-with-misogynistic-advertising>.

²¹ B. L. Fredrickson - T. A. Roberts, *Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks*, «Psychology of Women Quarterly», vol. 21 n. 2, 1997, p. 180.

L'autrice in un suo libro afferma << Lei è l'Inessenziale di fronte all'Essenziale. Egli è il Soggetto, egli è l'Assoluto: lei è l'Altro >>²². Simone de Beauvoir aggiunge poi << Diventando un oggetto erotico per gli altri, la ragazza diventa un oggetto per sé stessa. Essa si sdoppia: invece di coincidere esattamente con sé, esiste anche al di fuori >>²³. Alla frase sullo sdoppiamento della donna Sandra Bartky si collega dicendo << Sapendo di essere costantemente sottoposta alla fredda valutazione del 'conoscitore maschile' e che le sue prospettive di vita possono dipendere da come viene vista, la donna impara a valutare sé stessa per prima. L'oggettivazione sessuale delle donne produce così una dualità nella coscienza femminile >>²⁴. Fredrickson e Roberts hanno successivamente integrato le intuizioni di Simone de Beauvoir e Sandra Bartky portando avanti quindi il pensiero femminista, insieme ad una attenta analisi della cultura contemporanea e aggiungendo anche la propria esperienza come donne, per sviluppare tale teoria supportata anche da continue verifiche empiriche. Una delle verifiche empiriche più famose condotte dalle psicologhe è lo "Swimsuit study", che consisteva nel dividere un campione di donne in due gruppi, al primo gruppo veniva fatto indossare un costume da bagno, mentre all'altro gruppo un maglione largo. In seguito dovevano svolgere dei compiti cognitivi. I risultati hanno dimostrato che le donne del primo gruppo hanno raggiunto dei risultati peggiori rispetto ai risultati del secondo gruppo. Questo ha confermato l'ipotesi iniziale ovvero che l'abbigliamento più 'oggettivante', in questo caso il costume da bagno, aumenta il monitoraggio del proprio corpo, riducendo in questo modo le risorse cognitive utilizzate per svolgere il test. Un'ulteriore verifica empirica utilizzata riguarda il paradigma sperimentale dello specchio. In una tipica procedura sperimentale le partecipanti vengono divise in due gruppi, il primo gruppo viene posizionato di fronte a degli specchi, mentre il secondo no. In seguito dovranno svolgere dei compiti di logica e matematica. I risultati confermano l'ipotesi e dimostrano che lo specchio aumenta l'auto-monitoraggio del proprio corpo, lo specchio non serve solo a 'vedersi' ma attiva una prospettiva di osservatore esterno su di sé. Quando lo specchio è presente le ricerche mostrano un aumento dell'auto-consapevolezza del corpo e del cosiddetto *body monitoring*, cioè dell'attenzione continua di come si appare.

²² S. de Beauvoir, *Il secondo sesso*, Milano, Il Saggiatore, 2012, p. 20.

²³ *Ivi*, p. 331.

²⁴ S. L. Bartky, *Femminismo e dominazione. Studi sulla fenomenologia dell'oppressione*, Milano, il Saggiatore, 1990, p. 28.

<< Il monitoraggio costante del proprio aspetto richiede un notevole sforzo cognitivo. Di conseguenza, l'auto-oggettivazione di stato può limitare le risorse mentali necessarie per compiersi e concentrarsi su attività mentali o fisiche complesse >> ²⁵.

Sebbene l'analisi delle due psicologhe sia stata sviluppata in un contesto statunitense, offre una base concettuale preziosa per comprendere le dinamiche di questo processo anche in contesti culturali diversi. Nonostante questa condizione possa manifestarsi in modi differenti a seconda delle culture, conserva una struttura di base comune che può essere interpretata e analizzata attraverso lo stesso quadro teorico. La teoria si basa sull'idea che le donne crescano immerse in ambienti sociali dove i loro corpi vengono costantemente valutati, giudicati e sessualizzati. Dato che queste immagini del corpo femminile sono ovunque, l'esposizione è inevitabile e la maggior parte delle donne ne viene influenzata. Uno dei punti principali della teoria è il concetto di sguardo oggettivante, inteso come il processo mediante il quale il corpo femminile viene osservato, analizzato e considerato solo nel suo aspetto esteriore.

Questo tipo di sguardo non è necessariamente esplicito o intenzionale, come quando è accompagnato da un gesto come una 'pacca sul sedere', o da un fischio per strada, ma può esprimersi anche in forme più sottili e abituali, come commenti a sfondo sessuale ironizzati in ambito lavorativo. << Trattando il proprio sé basandosi principalmente sull'aspetto fisico, le donne adottano la prospettiva di un osservatore esterno sul proprio corpo. Questo processo di auto-oggettivazione porta a un monitoraggio corporeo abituale e persistente >> ²⁶. Esso comporta l'attribuzione del valore della donna al suo corpo o a singole parti di esso, riducendola a uno strumento destinato al piacere e all'utilizzo altrui.

Un concetto che è stato sviluppato nel mondo cinematografico da Laura Mulvey negli anni 70' che forse spiega già le origini di questo tipo di sguardo è il '*male gaze*', ovvero sguardo maschile. Laura Mulvey afferma << In un mondo ordinato dall'iniquità di genere, il piacere del guardare è stato diviso tra attivo/maschile e passivo/femminile. Lo sguardo maschile determinante proietta la sua fantasia sulla figura femminile, che è modellata di conseguenza. Le donne sono contemporaneamente guardate e mostrate, con il loro aspetto combinato per un forte impatto visivo ed erotico, cioè che si possa dire che connotino l'essere guardata al tempo stesso >> ²⁷. Si verifica che le riprese cinematografiche siano fatte da un uomo eterosessuale che riprende il fisico della donna ponendolo in primo piano.

²⁵ Fredrickson - Roberts, *Objectification Theory*, cit., p. 186.

²⁶ Ivi, p. 179.

²⁷ L. Mulvey, *Cinema e piacere visivo*, Roma, Bulzoni, 2013, p. 39.

Così facendo lo sessualizza, trasformando la donna in un oggetto del desiderio, e facendole perdere la sua soggettività. La dinamica viene ulteriormente alimentata dalla tendenza sociale a rendere omaggio al valore estetico del fisico, influenzando le possibilità in ambito relazionale, professionale ed economico. Catharine MacKinnon giurista e attivista spiega come lo sguardo maschile definisca il corpo di una donna << Gli uomini guardano le donne; le donne guardano sé stesse essere guardate. Questo determina non solo la relazione tra uomini e donne, ma anche la relazione delle donne con sé stesse. Il corpo della donna diventa così un territorio occupato dallo sguardo e dal desiderio altrui >> ²⁸. Un elemento cruciale di questa prospettiva è che tale sguardo non può essere del tutto evitato: essendo radicato nella cultura, rappresenta una condizione strutturale dell'esperienza femminile. Persino in assenza di un osservatore concreto, la percezione di poter essere osservate rimane costantemente presente.

2.3 L'auto-oggettivazione: la principale conseguenza psicologica

L'aspetto più innovativo dell'Objectification Theory risiede nel concetto di interiorizzazione di questo sguardo, noto come auto-oggettivazione (*self-objectification*).

Tramite i processi di socializzazione, le donne sviluppano la tendenza a valutare sé stesse dal punto di vista di un osservatore esterno, adottando uno sguardo su di sé analogo a quello imposto dall'ambiente circostante. L'auto-oggettivazione determina una disconnessione profonda tra il corpo inteso come vissuto interiore e il corpo percepito come figura osservata dall'esterno. L'auto-oggettivazione conduce le donne a pensare di più all'apparenza del corpo rispetto al corpo vissuto. Questo meccanismo può essere meglio compreso attraverso le teorie psicologiche della socializzazione, che spiegano come diventiamo ciò che siamo attraverso l'influenza degli altri: inizialmente, pressioni esterne come norme estetiche, ricompense sociali e rappresentazioni mediatiche portano le donne a concentrarsi sull'aspetto fisico; poi con il tempo, queste si radicano interiormente, diventando parte integrante della loro identità.

Nel contesto contemporaneo, questo processo di socializzazione e interiorizzazione trova la sua massima espressione nei social media, in particolare su piattaforme come Instagram. La figura dell'influencer rappresenta perfettamente questo meccanismo: la condivisione costante di immagini, caratterizzate da pose studiate e corpi idealizzati e apparentemente privi di imperfezioni, tutto ciò non fa che amplificare e normalizzare lo sguardo oggettivante.

²⁸ C. A. MacKinnon, *Feminism Unmodified: Discourses on Life and Law*, Cambridge, Harvard University Press, 1987, p. 122.

Una ricerca di Frontiers ²⁹ del 2025 mostra che l'uso dei social media aumenta il desiderio di modificare il proprio corpo arrivando ad intervenire anche con la chirurgia estetica. La frattura nell'esperienza incarnata si manifesta nella difficoltà di riconoscere e interagire con i segnali corporei interni, quali fame, stanchezza o sensazioni di benessere, accompagnata dalla tendenza a dare priorità all'aspetto visibile del corpo, piuttosto che alla sua dimensione vissuta. In tale contesto, il corpo non viene più percepito come una fonte di esperienze sensoriali e soggettive, ma viene ridefinito come un oggetto da controllare e modellare in base agli standard esterni. Ne è un chiaro e lampante esempio uno dei trend del momento "Skinny Tok" in voga sul social TikTok, il quale consiste nel promuovere e glorificare canoni di magrezza estrema diffondendo comportamenti alimentari pericolosi e dannosi per il corpo umano. Ciò può condurre l'individuo a sviluppare un rapporto distaccato e frammentato con il proprio corpo, percependolo come qualcosa di separato da sé. Questa condizione esercita un impatto profondo non soltanto sulla percezione corporea, ma anche sulla sfera emotiva e sull'identità stessa della persona. Il mancato riconoscimento di un legame integrato con il proprio corpo può determinare un deterioramento del benessere psicologico, predisponendo l'individuo a emozioni negative. La frattura dell'esperienza incarnata rappresenta dunque uno degli effetti più rilevanti dell'auto-oggettivazione incidendo direttamente sul modo in cui le donne vivono la corporeità e costruiscono la propria identità.

Quando una persona viene costantemente ridotta alla propria corporeità o a singole parti di essa, corre il rischio di compromettere la percezione della propria umanità. Questo processo può essere definito disumanizzazione. Barbara L. Fredrickson e Tomi-Ann Roberts affermano << L'oggettivazione sessuale comporta una forma di disumanizzazione, in quanto nega lo status di persona alle donne. Quando una donna viene oggettivata, la sua mente e le sue capacità intellettuali vengono sistematicamente ignorate, e l'individuo viene ridotto a un corpo o a parti di esso, esistenti principalmente per il piacere e l'uso altrui >> ³⁰. Essa implica una semplificazione estrema dell'identità del singolo, negandola di attributi essenziali quali l'autonomia, la soggettività e la capacità di agire intenzionalmente. Nel caso delle donne, tale processo appare strettamente legato alla loro rappresentazione come se fossero nate solo per il piacere e lo sguardo altrui.

²⁹ Cfr. M. S. Ziegler, L. E. Ward, *The objectification of women in media: A longitudinal analysis*, in "Frontiers in Psychology", vol. 16, 2025, Art. 1628208, <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1628208/full>.

³⁰ Fredrickson - Roberts, *Objectification Theory*, cit., p. 176.

L'auto-oggettivazione si manifesta principalmente attraverso il monitoraggio costante del corpo (*body surveillance*), la valutazione di sé basata sull'aspetto fisico e l'autostima, che dipende da quanto la donna percepisce di essere attraente agli occhi degli altri. Così facendo le donne sono portate a percepire loro stesse come semplici 'oggetti da osservare'.

Un esempio lo si può trovare nella vita quotidiana delle donne, tramite l'utilizzo dei social media: il continuo controllare e ricontrollare il proprio aspetto nelle foto o nei video, oppure scegliere pose 'più accettabili' in base a come si potrebbe piacere ad altri. Anche nelle relazioni sociali le donne durante una conversazione sono più concentrate su come appaiono, piuttosto che su ciò di cui si sta parlando. Ne deriva una condizione in cui non è più solo ed esclusivamente lo sguardo esterno a ridurle a oggetti, bensì sono esse stesse a integrare, almeno parzialmente, questa prospettiva nella propria immagine di sé. Tale meccanismo può generare una crescente alienazione dalla propria soggettività e ostacolare la capacità di riconoscersi pienamente come persone dotate di volontà. La disumanizzazione, pertanto, non deve essere vista unicamente come un fenomeno sociale, ma anche come un processo psicologico che nasce quando si interiorizzano pratiche di oggettivazione.

2.4 Ulteriori conseguenze psicologiche

La teoria dell'oggettivazione offre un quadro interpretativo fondamentale per comprendere come le pratiche culturali di oggettivazione influenzino la psicologia delle donne. La teoria analizza le conseguenze psicologiche derivanti dal vivere in una società in cui il corpo femminile è costantemente osservato, valutato e giudicato. Le conseguenze non sono uguali per tutte le donne, dipendono dalle differenze individuali e dai contesti sociali in cui si trovano. In una cultura che oggettifica il corpo femminile, le donne possono interiorizzare in misura diversa lo sguardo degli altri: alcune lo percepiscono costantemente, mentre altre lo sperimentano solo in determinate situazioni. Quando però questo sguardo diventa dominante, tende a produrre effetti psicologici specifici. Tra gli effetti principali si considera la sorveglianza corporea (*body surveillance*). Secondo Barbara L. Fredrickson e Tomi-Ann Roberts << L'auto-oggettivazione si manifesta attraverso una sorveglianza corporea abituale e cosciente. Le donne smettono di percepire il proprio corpo dall'interno, attraverso le sensazioni fisiche, e iniziano a monitorarlo costantemente dall'esterno, trattando sé stesse come un pubblico perennemente critico del proprio aspetto >> ³¹.

³¹ Fredrickson - Roberts, *Objectification Theory*, cit., p. 180.

Questo atteggiamento porta a uno spostamento sistematico dell'attenzione dalle sensazioni interne alla valutazione dell'aspetto fisico, generando una dissociazione tra ciò che una persona percepisce e il modo in cui essa vede il proprio corpo. Quest'ultimo viene così vissuto non più come un'entità unita e funzionale, ma come un prodotto da controllare e modificare, in base a standard estetici interiorizzati e definiti culturalmente. Questo controllo continuo costituisce uno dei meccanismi chiave attraverso cui l'oggettivazione si radica e si consolida nel funzionamento psicologico individuale. Un esempio di questo effetto lo si può notare quando una donna prima di uscire di casa, controlla ripetutamente il suo aspetto allo specchio da diverse prospettive, verificando come il suo corpo possa essere percepito dagli altri una volta uscita e quindi esposta agli occhi di un osservatore esterno. Un'ulteriore conseguenza psicologica è la generazione di vergogna corporea. Le donne, al giorno d'oggi, sono continuamente esposte a modelli di bellezza irrealistici e difficilmente raggiungibili e il confronto con questi ideali porta spesso a percepirsi come inadeguate.

<< La vergogna corporea genera un impulso immediato a proteggere il sé fuggendo dallo sguardo degli altri. Quando le donne sperimentano la vergogna per un corpo che non si adegua agli standard idealizzati, provano il profondo desiderio di nascondersi, di sprofondare nel terreno o di sottrarsi fisicamente e visivamente dalla presenza altrui >> ³². Inoltre, per coloro invece che non cercano di nascondersi, la vergogna le può spingere a cercare costantemente di modificare il proprio corpo cercando di renderlo il più simile possibile agli standard estetici osservati nella vita quotidiana. Un'altra conseguenza psicologica che può scaturire insieme alla vergogna è l'ansia, che si manifesta sia come preoccupazione per il proprio aspetto sia come timore per la propria sicurezza. << Le donne sono indotte a impiegare costantemente energie per anticipare lo sguardo e le reazioni degli altri, un processo che riduce la loro tranquillità e la loro libertà d'azione negli spazi pubblici >> ³³. L'auto-oggettivazione influisce anche sulla capacità di vivere esperienze pienamente coinvolgenti. In particolare << Quando la consapevolezza di sé è focalizzata sull'aspetto esteriore, le donne perdono la capacità di raggiungere lo stato di 'flusso' (flow), ovvero quell'esperienza di totale assorbimento e motivazione intrinseca in un'attività. L'ossessione per il corpo interrompe l'armonia tra mente e azione >> ³⁴.

³² Fredrickson - Roberts, *Objectification Theory*, cit., p. 181.

³³ *Ivi*, p. 182.

³⁴ *Ivi*, p. 185.

Questo genera una sorta di “sdoppiamento”, in cui la donna è contemporaneamente soggetto agente e oggetto di valutazione, rendendo più difficile concentrarsi e agire con spontaneità.

Nel complesso, il monitoraggio costante del proprio corpo, promosso da una cultura che enfatizza l’oggettivazione, può frammentare l’esperienza soggettiva, limitare la libertà di azione e ridurre la qualità della vita. Le donne si trovano così a vivere in uno stato di attenzione continua verso il proprio aspetto e il giudizio altrui, con effetti profondi sul loro benessere psicologico. Ne deriva una tensione tra il corpo e la sua riduzione a oggetto.

Esiste, dunque, uno spazio in cui il corpo riacquista la sua soggettività andando oltre lo sguardo oggettivante?

CAPITOLO 3: La funzione del sogno

3.1. Il modello bioniano del sogno come elaborazione dell'esperienza emotiva

Per rispondere all'interrogativo sopra formulato la presente trattazione si avvale del modello teorico del sogno sviluppato da Wilfred Ruprecht Bion. Egli è stato un famoso psicoanalista del XX secolo, nato a Mathura in India nel 1897, ha trascorso gran parte della sua vita nel Regno Unito dove sviluppò alcune sue teorie. Muore ad Oxford nel 1979 all'età di 82 anni.

Bion concepiva il sogno come una funzione fondamentale della mente. Attraverso il sognare, l'esperienza emotiva e corporea può essere trasformata in immagini e pensieri.

Secondo Bion << il lavoro del sognare permette all'esperienza vissuta conscia di diventare inconscia cioè disponibile per il lavoro psichico di generare pensieri onirici e per il sognare quei pensieri >>³⁵. Per Bion il sogno fornisce dei 'mattoncini' di base per pensare, sentire ed essere sé stessi. Sognare è la forma principale in cui facciamo lavoro psichico inconscio con la nostra esperienza vissuta.

<< Questa prospettiva è parte integrante del concetto contenitore-contenuto. Il contenitore è un processo che consiste nelle capacità di fare lavoro psicologico inconscio operando in accordo con la capacità di pensare come in un sogno preconscious (rêverie) e costituisce la condizione di possibilità del processo di pensiero secondario più pienamente conscio. Il contenuto è un processo vivente che si espande e cambia continuamente. I pensieri e i sentimenti consci sono un aspetto del contenuto, ma l'enfasi, nel pensiero bioniano, è posta sui pensieri inconsci. Il più elementare dei pensieri che costituiscono il contenuto sono le impressioni sensoriali grezze aventi a che fare con un'esperienza emotiva, gli elementi beta >>³⁶. Tali elementi sono pensieri non pensati che non si possono collegare gli uni agli altri. Essi costituiscono l'unica connessione tra la mente e l'esperienza emotiva vissuta da un individuo nel mondo della realtà esterna.

Nell'auto oggettivazione lo sguardo giudicante maschile viene interiorizzato. La donna si guarda da fuori, trattando il proprio corpo come un oggetto visivo. Il focus sull'apparenza del corpo provoca una completa perdita della capacità di percepire e interpretare correttamente i segnali e le emozioni che derivano dall'interno del corpo.

³⁵ B. Faettini, *Le emozioni nei sogni. Merleau-Ponty e la psicoanalisi post-bioniana*, Milano-Udine, Mimesis 2019, p. 161.

³⁶ *Ivi*, p. 162.

Non riuscendo a connettersi con il proprio corpo il soggetto resta immerso in un flusso continuo di ansie estetiche e pressioni sociali che, nella misura in cui non vengono elaborate, restano elementi beta. Il corpo auto-oggettivato non rielabora i pensieri o le emozioni ma si trasforma in una sorta di contenitore di 'fatti indigeriti', definiti da Bion stimoli grezzi, che la mente non è in grado di pensare o sognare ma solo di subire.

Lo sguardo oggettivante della società che viene interiorizzato dalle donne, prende le insicurezze delle donne e le blocca. In questo modo la mente delle donne si riempie di stimoli grezzi o elementi beta tra cui per esempio, la paura di non essere attraenti, il controllo del peso, la vergogna corporea, che non riesce a trasformare in pensieri consci. Questo crea nella donna un senso di alienazione e deumanizzazione continuo.

Proseguendo con la teoria di Bion i pensieri non pensati, ovvero gli elementi beta, possono essere trasformati dalla funzione alfa, tramite un insieme di operazioni, in elementi dell'esperienza del sognare, del pensare e del ricordare, denominati elementi alfa. Quando Bion parla di sogno intende esattamente la 'funzione alfa'. Essa è la trasformazione delle esperienze sensoriali ed emozionali in proto-rappresentazioni, ovvero sotto forma di immagini. Si crea dunque il passaggio da uno stato sensoriale ed emozionale ad uno stato in cui il primo pensiero sia trasformato in una immagine. Si passa così da una dimensione ad un'altra dimensione. << La funzione alfa dunque è capace di accogliere ed elaborare gli elementi beta attraverso un lavoro psichico: essa opera sulle sensazioni e sulle emozioni dell'esperienza immediata per produrre elementi alfa o ricordi che possono essere immagazzinati e usati sia come pensieri del sogno, sia come pensieri della veglia >> ³⁷.

Nel contesto della teoria dell'oggettivazione dunque la funzione alfa appare come una via per superare questa forma di alienazione profonda provocata dall'auto-oggettivazione. Il compito di tale funzione consente alla mente di integrare e trasformare quegli elementi beta corporei accumulati a causa della pressione estetica, per farne finalmente immagini elaborate, o più precisamente, "pittogrammi" carichi di senso personale. L'elemento alfa è un'immagine mentale carica di senso personale. La funzione alfa prende gli elementi beta e li trasforma in pensieri consci, dotati di una loro prima forma visiva interna. In questo modo lo sguardo oggettivante cessa di esistere perché la donna riacquista la capacità di controllare e pensare il proprio corpo, non più come spettatrice esterna ma come io interno.

³⁷ Faetini, *Le emozioni nei sogni*, cit., p. 169.

Gli elementi alfa che vengono dunque generati dalla trasformazione degli elementi beta tramite la funzione alfa, formano dunque una barriera di contatto che svolge da separatore tra gli elementi consci e inconsci. << L'espressione 'barriera di contatto' vuole sottolineare l'esistenza di contatto fra conscio e inconscio ed il passaggio di elementi selezionati dall'uno all'altro. La trasformazione degli elementi da consci ad inconsci e viceversa dipenderà dalla natura della barriera di contatto. In quanto ci permettono un diretto accesso allo studio di quest'ultima, i sogni conservano nella psicoanalisi la posizione di privilegio assegnata loro da Freud >>³⁸. La barriera di contatto permette la trasformazione degli elementi da una dimensionalità differente, in modo tale da renderli comprensibili alla coscienza. Bion parla di elementi alfa e beta che rendono il sognare un'attività sia della veglia che del sonno.

3.2 La riappropriazione della soggettività corporea attraverso l'attività onirica

Si consideri uno scenario in cui una donna riceve un commento svalutante sul proprio aspetto oppure passa ore sui social a confrontarsi con corpi idealizzati e 'perfetti'. Lo sguardo giudicante esterno si interiorizza nella mente della donna tanto da sostituirsi al suo sé. Il commento dunque, insieme a tutte le emozioni negative che ne derivano, si deposita nella mente della donna come elemento beta. La donna che inizia ad auto oggettivarsi resta ferma in questo stadio. Come fare dunque per superare questa oggettivazione e riappropriarsi del proprio corpo? Tramite il lavoro del sogno, che come abbiamo visto in Bion avviene sia durante la veglia sia durante il sonno. La donna tramite il sogno e quindi la funzione alfa, riesce a prendere quegli elementi beta e a riempirli di un significato specifico proprio, facendoli diventare quindi degli elementi alfa. Grazie all'attivazione della funzione alfa la donna non avrà più, ad esempio, l'impulso di osservarsi in modo ossessivo e continuo davanti ad uno specchio. Il commento negativo che riceve verrà elaborato come una mancanza di rispetto da parte dell'altra persona e non più come una mancanza da parte della donna nei confronti del suo corpo che quindi deve cambiare. La barriera di contatto che è stata generata dagli elementi alfa svolge la funzione di separatore tra lo sguardo oggettivante esterno e lo spazio vitale interno che appartiene alla donna. In questo modo il corpo non viene più percepito come un oggetto separato dal corpo, la donna riacquista la sua soggettività riappropriandosi del suo corpo. La donna così ricomincerà a vestirsi come piace a lei, seguendo i suoi gusti, proverà una forte diminuzione delle ansie estetiche e della vergogna corporea.

³⁸ W. R. Bion, *Apprendere dall'esperienza*, Roma, Armando Editore 1972, p. 46.

Questo processo può essere meglio compreso attraverso un parallelismo con la relazione madre-bambino, secondo cui << il bambino proietta sulla madre, che in salute è capace di *rêverie*, l'esperienza emotiva che egli è incapace di elaborare da solo >>³⁹. Bion prosegue dicendo << il pensiero nasce nel momento in cui il bambino deve affrontare l'assenza dell'oggetto (madre); in queste circostanze egli sperimenta emozioni e sensazioni che gli resterebbero incomprensibili se non intervenisse la funzione alfa (funzione simbolica dell'io) a connetterle, rendendole così pensabili >>⁴⁰. La donna che si auto-oggettiva si ritrova in una condizione simile rispetto a quella del bambino, in cui la sua mente è saturata di stimoli beta che non riesce a metabolizzare e pensare. La madre, dotata di *rêverie*, invece può essere vista come la capacità di sognare, che grazie alla sua funzione alfa riesce a dare un senso ai pensieri inconsci del bambino; allo stesso modo il sogno compie tale funzione sugli elementi beta della donna oggettivata. Sognando il proprio corpo la donna non solo guarisce la frattura causata dall'oggettivazione tra lei e il suo corpo, ma interiorizza la capacità di accogliersi come soggetto incarnato.

Per Bion dunque il sogno rappresenta << un tentativo per generare un nuovo significato a partire dalla percezione di un'esperienza, è una forma particolare e basilica della funzione simbolica, è un primo gradino del pensiero, modalità secondo cui la psiche pensa il reale, quindi pensa anche sé stessa e si auto costruisce >>⁴¹.

Nel sogno il potere dello sguardo oggettivante che viene poi interiorizzato si perde.

La donna dunque sognando il proprio corpo smette di essere solo una spettatrice di esso, per diventarne del tutto cosciente. L'attività del sogno permette di superare quello sguardo oggettivante che si insinua dentro la donna e riapre lo spazio alla soggettività del corpo stesso.

³⁹ Faettini, *Le emozioni nei sogni*, cit., p. 165.

⁴⁰ *Ivi*, p. 164.

⁴¹ *Ivi*, p. 163.

CONCLUSIONI

Con questa breve trattazione si è voluto analizzare come il corpo, attraverso la fenomenologia di Maurice Merleau-Ponty e la teoria dell'oggettivazione, possa passare dall'essere considerato un corpo proprio a un corpo oggetto a causa dello sguardo giudicante. Si è dimostrato come l'auto-oggettivazione generi una frattura interna al corpo.

Questo studio ha cercato di portare dunque un contributo originale individuando nel modello bioniano del sogno una possibile chiave teorica per affrontare il problema della frattura interna generata dallo sguardo giudicante esterno che viene interiorizzato dalla donna. Tramite la funzione alfa, e quindi la capacità di sognare, i pensieri inconsci che la donna subisce si trasformano in elementi alfa dotati di significato. In conclusione si può affermare che il sogno può essere considerato, secondo tale studio, come un luogo in cui il corpo riacquista la sua soggettività andando oltre lo sguardo esterno.

Infine, questo lavoro si rivolge in particolar modo a tutte le donne che vivono l'esperienza alienante dell'oggettivazione. L'augurio è che possano trovare il modo di sognare per riappropriarsi del proprio corpo, tralasciando i giudizi e le osservazioni degli sguardi esterni, abbandonando il ruolo di spettatrici e impossessandosi del ruolo di protagoniste e posseditrici del proprio corpo.

BIBLIOGRAFIA

Bibliografia primaria

1. Fonti a stampa

Bion, W. R., *Apprendere dall'esperienza*, Roma, Armando Editore 1972.

Fredrickson, B. L., Roberts, T. A., *Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks*, in «Psychology of Women Quarterly», vol. 21, n. 2, 1997.

Merleau-Ponty, M., *La struttura del comportamento*, Paris, Presses Universitaires de France 1942.

Merleau-Ponty, M., *Phénoménologie de la perception*, Paris, Gallimard 1945.

Merleau-Ponty, M., *Il visibile e l'invisibile*, testo stabilito da C. Lefort, Paris, Gallimard 1964.

Merleau-Ponty, M., *Fenomenologia della percezione*, Milano, Bompiani 2003.

Bibliografia secondaria

1. Fonti a stampa

Bartky, S. L., *Femminismo e dominazione. Studi sulla fenomenologia dell'oppressione*, Milano, Il Saggiatore 1990.

De Beauvoir, S., *Il secondo sesso*, Milano, Il Saggiatore 2012.

Faettini, B., *Le emozioni nei sogni. Merleau-Ponty e la psicoanalisi post-bioniana*, Milano-Udine, Mimesis 2019. (Nota: compariva sia nel Cap 1 che nel Cap 3, qui va inserito una volta sola)

Lanfredini, R., *Essere una cosa che sente: il sotto-categoriale in Maurice Merleau-Ponty*, in «Rivista di Psicoanalisi», Roma 2014.

MacKinnon, C. A., *Feminism Unmodified: Discourses on Life and Law*, Cambridge, Harvard University Press 1987.

Mulvey, L., *Cinema e piacere visivo*, Roma, Bulzoni 2013.

Nussbaum, M. C., *Objectification*, Princeton, Princeton University Press 1995.

Sassatelli, R., *Corpi consumati. Culture e pratiche del corpo nella società contemporanea*, Bologna, Il Mulino 2011.

Vanzago, L., *Merleau-Ponty*, Roma, Carocci Editore 2012.

Volpato, C., *Deumanizzazione. Come si legittima la violenza*, Roma-Bari, Laterza 2011.

Ziegler, M. S., Ward, L. E., *The objectification of women in media: A longitudinal analysis*, in «Frontiers in Psychology», vol. 16, 2025, Art. 1628208.

2. Fonti On-line e multimediali

Advertising Standards Authority (ASA), *ASA Adjudication on American Apparel UK*, 2014, in: <http://www.berkeleywomeninbusiness.org/2021-blog-redesign-002/2021/4/14/american-apparels-problem-with-misogynistic-advertising>.

Carl's Jr., *Au Naturel / All Natural Burger* [Spot pubblicitario], Agenzia 72andSunny, 2015, in: <https://www.youtube.com/watch?v=WlUvQkW4B1k>.

Vocabolario Treccani online, voce *Fenomenologia* (o altra voce consultata), in: <https://www.treccani.it/vocabolario/>.