

CORPO... COSA VUOI DIRMI?

Il corpo parla di me

Il modello di INDIVIDUO a cui mi riferirò in questo articolo, è quello che considera la persona come UNITA', un essere unico e irripetibile, costituito ontologicamente da tre dimensioni inscindibili e interdipendenti: quella biologica, psicologica e sociale.

Unità inscindibile bio-psico-sociale.

La dimensione biologica comprende il corpo in tutte le sue fattezze: i fattori ereditari, il sesso, la funzionalità, (piena o parziale, sana o malata);

la dimensione psicologica comprende i processi cognitivi (percezione, apprendimento, memoria, linguaggio, pensiero, intelligenza, ...), la vita affettiva (stati d'animo, emozioni, sentimenti, tono dell'umore...), l'inconscio (la dimensione psichica che sfugge al nostro controllo e alla nostra conoscenza); la dimensione spirituale; la dimensione sociale, non significa solo banalmente appartenere ad una società, ma riconoscere l'imprescindibile aspetto delle relazioni nella vita individuale, che è relazionale dal primo momento in cui viene concepita e che si situa sempre in un contesto che è innanzitutto relazionale, rapporto con l'altro diverso da sé. Dimensione sociale dell'individuo significa anche ambiente -in tutte le sue accezioni-, contesto, clima e tutti gli aspetti fisici del luogo in cui ci troviamo a vivere, quindi tutte le determinanti della geografia e del momento storico in cui si nasce e in cui si svolge la vita di ciascuno.

Tutto ciò aiuta anche a far riconoscere ai ragazzi quanto ciascuno sia profondamente un essere unico e irripetibile e quanto la loro stessa unicità sia preziosa.

Ogni evento che avviene in una delle dimensioni della persona, che sia quella biologica, psicologica o sociale, coinvolge inevitabilmente la persona nella sua interezza e ha ripercussioni anche nelle altre due dimensioni. Non possiamo per esempio utilizzare il nostro corpo, per fare esperienze, credendo che ciò che proviamo non avrà ripercussioni anche a livello psicologico, emotivo, relazionale.

Il corpo è SOCIALE, è il corpo mio e dell'altro, della storia personale che fa parte della storia familiare, del gruppo, dello stato e del mondo, è un incontro storico culturale.

L'eccessiva preoccupazione nei confronti del corpo e gli assurdi standard di bellezza imposti, sono un tema di forte attualità che può portare allo sviluppo di patologie come il disturbo dell'immagine corporea.

La società attuale rivolge sempre maggiore attenzione al corpo inteso come fisicità; la realtà mediatica e dell'immagine, nella quale siamo immersi, contribuisce ad enfatizzare tale fenomeno fino a rendere il corpo un'icona che si impone su tutte le altre caratteristiche psicologiche e di personalità del soggetto a cui tale immagine viene fatta riferire.

Il problema dell'identità da sempre è legata alla sua immagine, alla corporeità che la proietta, in ultima analisi alla fisicità evidente.

Il corpo non è un oggetto, non è una fisicità di cui dispongo distinta da me, ma io sono (anche) il mio corpo. Tutte le esperienze che faccio confermano questo e voler disgiungere la corporeità dalle altre dimensioni della persona, immaginando che non ne verranno coinvolte, è una pericolosa illusione.

La concezione adleriana dell'individuo come "unità biopsichica" ci induce a considerare l'importanza della dimensione corporea, strettamente interagente e significativa la dimensione psicologica. Se pensiamo al bambino, il CORPO è tramite privilegiato di conoscenza concreta del mondo, "luogo" di espressione e di comunicazione "prima di" e accanto alla "possibilità di" espressione linguistica. La storia affettivo-relazionale del bambino ed il suo modo di essere e di affrontare la vita si leggono anche e soprattutto nel suo modo di muoversi, di "vivere" lo spazio attorno a sé e i rapporti con l'altro diverso da sé.

Il corpo è il PRIMO ed UNICO MEZZO attraverso il quale si possono esprimere i propri bisogni e desideri ed esteriorizzare i propri conflitti (il comportamento motorio del bambino diventa istruttivo).

Per molto tempo la società occidentale ha attribuito più importanza al "mondo del pensare" piuttosto che a quello del "sentire" non dando il giusto valore al linguaggio emotivo.

Negli ultimi quindici anni la psicologia e le neuroscienze hanno effettuato ricerche interessanti dimostrando che il corpo parla attraverso le emozioni.

Paul Ekman è stato uno dei più famosi ricercatori in materia. Negli anni Cinquanta il noto ricercatore aveva già dimostrato che esiste un linguaggio universale delle emozioni che accomuna sia mondo occidentale che orientale e che si attiva attraverso il nostro corpo soprattutto tramite le espressioni micro-facciali.

Il corpo è un faro che illumina la nostra strada verso tutto ciò che riguarda le nostre emozioni, sensazioni, pulsioni.

Il segreto del benessere psicofisico è proprio da rintracciare nell'equilibrio tra corpo ed emozioni.

Le sensazioni fisiche sono costanti e ci accompagnano in ogni azione, impresa, esperienza umana. Ciò che reprimiamo o che non riusciamo a definire o razionalizzare, il nostro corpo lo esprime. Quando l'affettività non ha la possibilità di essere pensata, rappresentata, di legarsi ad una rappresentabilità, può muoversi a livelli inferiori, scaricandosi direttamente sul corpo, producendo il sintomo somatico.

La sfida, nel nostro tempo, è integrare una mente e un corpo sempre più antitetici.

Perché la sua ricchezza e la sua saggezza, sono sempre più distanti dalla nostra consapevolezza? Il corpo è il grande assente del nostro tempo ma in adolescenza rischia di essere luogo di espressione di un disagio nascosto.

Il rapporto con il proprio corpo è uno dei temi più complessi e faticosi del periodo adolescenziale.

Gli adolescenti prima agiscono e poi pensano: in adolescenza il corpo e l'azione vengono prima del pensiero, della riflessione. Per questo, spesso e volentieri, gli adolescenti sfogano impulsivamente la loro rabbia, la loro impotenza, il loro fortissimo senso di inutilità e incomprensione sul corpo che vedono cambiare e non riconoscono più come proprio.

Il loro rischia di diventare un corpo aggredito per gestire le emozioni (pensiamo ai disturbi alimentari o a tutti i gesti di autolesionismo dei nostri giovani). Sono numerose e diverse le modalità con cui gli adolescenti esprimono la loro insoddisfazione, ma in generale tutti i comportamenti a rischio tipici di questa età sono atti dimostrativi di sofferenza e disagio.

Ma in alcuni casi esitano in una sofferenza importante: succede quando i ragazzi vivono in modo traumatico il fatto di avere a che fare con una nuova rappresentazione di sé. A tutto questo va aggiunto che in adolescenza si sperimentano nuove emozioni, molto più complesse e articolate di quelle dell'infanzia.

Il senso di inadeguatezza rispetto al proprio aspetto insieme alla difficoltà di vivere nuove emozioni porta i ragazzi a cercare un modo di evitare tutto questo dolore. E spesso lo fanno attraverso il corpo: i loro gesti sono il loro modo di comunicare, sono simili a un urlo, a una richiesta di aiuto forte. Contemporaneamente questi comportamenti servono loro a distrarsi dall'angoscia e dall'ansia.

NON GUARDIAMO I TAGLI MA ASCOLTIAMO LE EMOZIONI DEI NOSTRI RAGAZZI

Come scrive Galimberti:

"Se non ci fidiamo più dei sensi, se svalutiamo l'importanza delle loro informazioni è perché abbiamo rimosso la nostra esperienza corporea. Il disagio nasce proprio dalla pretesa di abitare un mondo (che è corporeo e terreno) con il solo pensiero, dimenticandoci del corpo"