

LA COSTRUZIONE DELL'IMMAGINE CORPOREA NELL'ADOLESCENTE E IL DISAGIO PSICOLOGICO

Cos'è l'adolescenza? E' quel periodo da tutti definito come fase di passaggio da fanciullezza a età adulta. I limiti non sono chiaramente specificati: si estende grossomodo tra gli 11 e i 18 anni e durante questo periodo i giovani sviluppano la maturità sessuale e stabiliscono un'identità individuale indipendente. Si tratta di un periodo della vita estremamente complesso e di un momento di discontinuità nello sviluppo del/della ragazzo/a.

Se si potesse ridurre ad una parola, l'adolescenza potrebbe definirsi una "metamorfosi", un cambiamento non solo relativo al proprio aspetto fisico, ma anche una modalità nuova di vedere e di vivere il mondo che ci circonda.

L'adolescenza è un momento critico perché abbina alla maturazione fisica un adeguamento sociale e psicologico. L'adolescente deve riconsiderare totalmente il modo in cui guarda se stesso; anche nei confronti del proprio corpo si trova a dover adeguare un'immagine corporea infantile al fisico di un adulto, quindi sostituire l'immagine mentale del proprio corpo infantile con quella del corpo adulto, sottraendolo anche dagli accudimenti fisici dei genitori; generalmente, però, il corpo muta e si adegua più velocemente della mente alla nuova condizione.

Da un punto di vista psicologico ciò può portare ad uno scollamento tra il corpo e l'immagine corporea che l'adolescente ha di sé.

La fragilità psicologica tipica di questa età rende questa distanza potenzialmente patologica perché l'immagine corporea non è una fotografia veritiera del corpo, ma una costruzione soggettiva che include elementi psicologici, sociali e fisiologici: durante l'adolescenza il corpo cambia e di conseguenza anche l'immagine corporea dell'adolescente.

L'adolescente è poi caratterizzato dalla difficoltà a percepire correttamente i propri mutamenti fisici e anche mutamenti transitori (peso, peluria, etc) che possono acquistare un'importanza psicologica difficile da gestire.

L'eccessiva preoccupazione nei confronti del corpo e gli irrealistici standard di bellezza imposti, sono un tema di forte attualità che possono causare una profonda sofferenza emotiva nell'adolescente, rischiando di compromettere lo sviluppo dell'immagine corporea. L'adolescente, che è in continua ricerca di un nuovo se stesso, oggi rischia facilmente di diventare preda di ideali irraggiungibili, ma estremamente desiderabili.

Si evidenzia l'errata convinzione che per essere socialmente accettati bisogna apparire in forma uguale, se non addirittura migliore, a quella dei modelli proposti dai media e dalla cultura sociale e "social" di appartenenza.

Questi ultimi fungono da elementi decisivi per la formazione di ideali e convinzioni dei giovani di oggi. L'adolescente, trovandosi a vivere un periodo di discontinuità del suo sviluppo psicologico, teme di non riuscire a reggere il confronto con tali modelli, cresce quindi l'insoddisfazione corporea e il senso di inadeguatezza rispetto ad essi. Condizioni molto frequenti tra gli adolescenti di oggi.

Il conflitto tra MENTE e CORPO solitamente sfocia nella non accettazione di sé e ad un grado estremo potrebbe dare origine ad un vero disturbo dell'alimentazione, con conseguente controllo del peso mediante pratiche ortodosse, quali digiuno o condotte compensatorie

Tutto ciò porta a dimenticare che il CORPO ha un ruolo principale nel determinare l'immagine che abbiamo di noi stessi, fortemente influenzata dai nostri stati interni, che portano alla formazione di una immagine legata a uno stato emotivo. Le emozioni rendono questa rappresentazione mentale positiva o negativa.

Il senso dell'identità scaturisce dalle esperienze del nostro corpo, attraverso la dimensione emotiva, da come lo osserviamo e dalle risposte che gli altri ci danno su di esso. L'identità non è solo il fondamento e il riconoscimento della nostra unicità, ma è la sede del legame indissolubile tra mente, corpo ed emozioni.

Il CORPO, è il luogo dove si gioca l'identità, è il luogo del mostrare, dell'apparire, è il luogo su cui si possono giocare le maschere, il posto del far finta, il mezzo tra me, l'altro e il mondo, la nostra storia (dimensione percettiva e spaziale).

L'IMMAGINE CORPOREA invece, è l'immagine tridimensionale che ognuno percepisce di sé stesso e deve essere considerata come l'integrazione di diversi aspetti: percettivi e cognitivi, relazionali e sociali e delle funzioni dell'io, essa rappresenta insomma un elemento essenziale nel processo di costruzione dell'identità del soggetto.

L'immagine corporea (appartiene al sistema simbolico immaginario), rappresenta un ponte capace di mettere in relazione corpo organico e corpo vissuto.

Questa immagine si riferisce ad una rappresentazione mentale, legata ad un vissuto di corpo, si costruisce nel corso dell'esistenza a partire dai primi giorni di vita e nella relazione con le figure di accudimento.

Il corpo neuropsicologico è un corpo che non solo è in grado di muoversi, (CORPO ORGANICO = una MACCHINA) ma è anche in grado di percepire sé stesso e di riconoscersi (CORPO VISSUTO = una PERSONA).

E' un corpo che sente ed è sentito; percepisce ed è percepito; è l'oggetto e il soggetto delle nostre esperienze nel mondo; esso ci permette di definire la nostra identità personale.

Il CORPO MODERNO, purtroppo, è un corpo meccanico, ridotto ad una macchina da assemblare e smontare, ha perso i confini della sua identità, ha disinvestito drammaticamente la vita; è un corpo VIRTUALE.

Le nuove tecnologie, se non utilizzate in modo sano, rischiano di diventare un grosso problema nel rapporto corpo-identità. All'interno di ambienti virtuali, le persone in rete vivono relazioni interpersonali in assenza del corpo e in mancanza di un riconoscimento attraverso identità visibili. I nostri giovani stanno andando verso un'identità virtuale e simbolica, priva di agganci fisici, perdendo tutto ciò che arriva e passa per la dimensione psicologica/emotiva.

Le relazioni mediate dalla dimensione virtuale possono creare un rapporto instabile tra corpo, identità, consapevolezza del sé e autostima, direzionando l'identità, verso la costruzione di una identità di "plastica".

Per sapere chi siamo dobbiamo riconoscere quello che sentiamo: l'espressione del nostro viso, il nostro portamento, la postura, il nostro modo di muoverci, anche di danzare. Nella nostra società, piuttosto concentrata sull'immagine, la maggior parte delle persone soffre di confusione di identità, si sente minacciata quando il ruolo e l'immagine che hanno fatto propria è messa in discussione.

In che modo è quindi possibile prevenire l'insoddisfazione corporea in adolescenza? E' chiaro che i mass media e la cultura sociale incoraggiano delle determinate preferenze riguardo al corpo di ragazzi e ragazze. Ma numerosi studi hanno messo alla luce che ad incoraggiare e ad enfatizzare la salute è la cultura più prossima della famiglia e degli amici.

Il gruppo dei coetanei acquista un'importanza cruciale in età adolescenziale. Allo stesso modo anche la famiglia di appartenenza ha un ruolo essenziale nel consentire all'adolescente di costruirsi diverse componenti della propria identità. Da aggiungere che nel periodo adolescenziale il sistema familiare è mosso da due forze antagoniste: una tende a promuovere l'autonomia, l'indipendenza e la differenziazione dei singoli membri mentre l'altra si muove in direzione opposta, verso l'appartenenza e il rafforzamento dei legami di dipendenza.

L'adolescente da una parte mette alla prova il suo corpo per essere accettato da sé e dagli altri, e dall'altra lo aggredisce per cercare di gestire le emozioni

Quindi, per riuscire a sviluppare una immagine corporea adeguata è necessario credere in se stessi e nelle proprie capacità, apprezzarsi per come si è, praticare esercizio fisico ma per migliorare il proprio benessere e non per esasperare la propria forma fisica, e infine accettare i propri limiti.

La famiglia ha il compito educativo/emotivo di accompagnare l'adolescente verso una sana costruzione della propria IDENTITA' CORPOREA. L'identità corporea è l'insieme delle caratteristiche, delle conoscenze e delle qualità che si attribuiscono al proprio corpo. Cercare di dare un significato (anche di tipo affettivo) ai nuovi eventi che avvengono sul corpo, imparare a manipolarlo in modo autonomo (dalla scelta dell'abbigliamento al look dei capelli), investire completamente su di esso per comprenderne la pienezza delle potenzialità del nuovo corpo, accettarlo come vulnerabile.