
Adolescenti: quale corpo?

Autore: Ezio Aceti

Fonte: Città Nuova

Mia figlia Sara di 14 anni, pur andando bene a scuola e pur avendo molte amiche, non è serena. Trascorre molto tempo davanti allo specchio, e sembra eccessivamente preoccupata per la propria immagine. L'altro giorno, mentre si osservava, mi ha detto: "Mamma, il naso mi sembra troppo grosso, la faccia troppo rotonda, le gambe sono storte" rimarrò sempre così?. Come comportarmi con lei?.

A.L. - Firenze Il conflitto fra il corpo reale e il corpo ideale è uno dei maggiori dissidi che un ragazzo o una ragazza deve affrontare nell'età dello sviluppo. Esso si manifesta spesso, come nel caso di Sara, in un eccessivo interesse per il proprio corpo: i capelli, gli occhi, il naso, i denti, il seno, la crescita dei brufoli, ecc.. sono tenuti costantemente sotto controllo. Davanti alla propria immagine riflessa nello specchio, l'adolescente valuta il proprio aspetto fisico allo scopo di trovare risposte ai propri dubbi, alle proprie ansie e ai propri desideri. Nella nostra società, la televisione, i giornali, la moda tendono a proporre in maniera ossessiva modelli di ragazzi o ragazze sempre alti, magri, atletici. E persino abbronzati in pieno inverno! Sono modelli privi di sbavature, perfetti, e, in quanto tali, appaiono sicuri e felici" Poiché questo è quello che vedono in televisione o sui giornali, è naturale che nei ragazzi e nelle ragazze maturi l'idea che sia normale essere fisicamente perfetti, e che per avere successo sia necessario avere un corpo affascinante e attraente. Il rischio è quello di voler assumere a tutti i costi le caratteristiche del corpo ideale rappresentato dai media. In questo alternarsi di emozioni e sensazioni legate al corpo è importante essere vicini al figlio adolescente, aiutandolo a collocare la pubertà all'interno della sua maturazione personale. E allora, cosa fare? È opportuno:

- Accogliere con atteggiamenti comprensivi l'ansia di Sara, evitando sia la drammatizzazione che la banalizzazione.
- Informare Sara circa i cambiamenti fisici prossimi, prendendo spunto sia dalle proprie esperienze, che da conoscenze mediche e anatomiche.
- Evitare atteggiamenti autoritari o lassisti e proporre a Sara la propria visione del corpo, considerandolo come una componente della personalità: occorre curarlo, senza però diventarne schiavi.
- Aiutarla a migliorare la propria autostima, sottolineando i valori interiori e del carattere che possono arricchire l'avvenenza fisica.

LA SCIENZA DICE RISCHI DELLO SVILUPPO PUBERALE Senza addentrarci in modo analitico nelle problematiche corporee dell'adolescente, segnaliamo due rischi ai quali vanno incontro i ragazzi e le ragazze: Cattive abitudini alimentari: molti ragazzi/e (soprattutto maschi), a seguito dell'enorme energia di cui hanno bisogno per far fronte ai repentini cambiamenti fisici, si lasciano andare a vere e proprie abbuffate, senza alcun criterio dietetico: patatine, brioche, cioccolati, gelati, accompagnati da liquidi di vario genere, vengono ingeriti senza alcun freno. Si struttura un'abitudine alimentare disordinata che sfocia nell'obesità adulta. Anoressia: è tipico delle ragazze. Moltissime storie di anoressia psichica, di rifiuto ostinato del cibo da parte degli adolescenti, con spaventosi dimagrimenti che trasformano belle ragazze in scheletri ambulanti, sono la manifestazione concreta della dicotomia fra il corpo reale e il corpo vissuto. Occorre da parte degli adulti un'attenzione vigile e soprattutto una vicinanza concreta per sdrammatizzare o sostenere l'immagine che l'adolescente ha di sé stesso. acetiezio@iol.it