

IMMAGINE CORPOREA e VISSUTO **CORPOREO nei GIOVANI**

(Ricerca condotta nel 2007 su degli studenti delle scuole medie inferiori di Trieste, realizzata dalla dott.ssa Arianne Fonda. Tale ricerca era all'interno di un lavoro più ampio che aveva lo scopo di promuovere l'attività fisica nell'età dello sviluppo).

INTRODUZIONE

L'argomento sull'immagine corporea che si è deciso di trattare nelle scuole quest'anno, è stato scelto poiché ritenuto di notevole importanza per studenti che stanno vivendo la fase della preadolescenza.

L'adolescenza infatti porta spesso ad una crisi legata anche ai notevoli cambiamenti corporei che modificano l'immagine che il giovane si è creato internamente. Tali cambiamenti non sempre vengono vissuti positivamente e in parte tale difficoltà è anche legata ad una non conoscenza dell'argomento.

Non possiamo inoltre ignorare i modelli che i giovani acquisiscono quotidianamente dalla realtà circostante, modelli molto spesso legati all'esteriorità, dove la bellezza fisica sembra essere l'unica carta vincente nella vita.

Alla luce di queste considerazioni si è pensato di iniziare nelle classi un discorso sull'adolescenza come fase della vita, soffermandoci soprattutto sui cambiamenti fisici e su come questi influiscono anche sulla psiche. Si è inoltre cercato di scoprire se esiste un'accettazione del proprio corpo e se ci sono dei modelli che i giovani tendono ad imitare.

E' stato quindi proposto inizialmente un breve questionario seguito da una parte teorica intervallata da momenti di discussione.

ANALISI DEL QUESTIONARIO

Il questionario impartito prevede quattro domande aperte e una chiusa. Le cinque domande sono in ordine:

1. Ti piace il tuo aspetto fisico? SI - NO
2. Cosa ti piace in particolare?
3. Cosa cambieresti?
4. Guardandoti allo specchio cosa pensi?
5. Hai un modello a cui vorresti assomigliare?

Ogni domanda proposta ha lo scopo di sondare una determinata tematica:

con la prima si vuole verificare se c'è o meno l'accettazione del proprio aspetto (domanda chiusa);

attraverso la seconda si focalizza l'attenzione sugli aspetti positivi del proprio fisico, troppo spesso dimenticati per concentrarsi su ciò che non piace di noi;

la terza per vedere se i giovani cambierebbero qualcosa del loro aspetto fisico;

la quarta per scoprire i loro pensieri quando si trovano davanti alla loro immagine riflessa nello specchio;

l'ultima per conoscere i modelli a cui si ispirano.

L'uso di un linguaggio informale non è casuale ma nato dall'idea di creare una maggiore familiarità con gli allievi, affinché si potessero sentire liberi di esprimere i loro pensieri usando le loro parole.

Il campione è formato da tre classi per un totale di 55 allievi, 31 femmine e 24 maschi.

I dati verranno esposti partendo da un'analisi quantitativa, se la domanda lo permetteva, per poi passare ad una breve analisi qualitativa, mettendo in risalto alcune risposte particolarmente significative.

Si è deciso per la prima e l'ultima domanda di raggruppare le risposte per tipologia per verificarne la frequenza di occorrenza. In alcuni casi la stessa domanda prevedeva due o più possibilità di risposta.

1° Domanda: Ti piace il tuo aspetto fisico?

RISPOSTA	MASCHI	FEMMINE	TOTALE
SI	22	16	38
NO	2	15	17

Un dato particolarmente significativo è legato al campione femminile che presenta un numero alto di risposte negative a differenza del campione maschile dove non si nota tale anomalia. Le ragazze sembrano quindi accettare con molta più difficoltà il loro aspetto fisico e vivono con più conflittualità il loro corpo. Ricordiamo che i disturbi alimentari (anoressia, bulimia) sono patologie di carattere prevalentemente femminile.

2° Domanda: Cosa ti piace in particolare?

La maggior parte dei ragazzi risponde scrivendo una parte del proprio corpo (occhi, capelli, gambe, la muscolatura) con una netta maggioranza di risposte legate al volto.

Solo pochi casi (5) di femmine rispondono “*niente*”; Mentre in alcuni casi quasi tutti maschili appare anche la risposta “*tutto*”, ne riportiamo un esempio qui di seguito: “*Tutto il mio fisico! Non lo cambierei mai!*”.

Raramente oltre all’aspetto fisico si è parlato anche del carattere: “*In certi momenti mi piacciono i miei occhi e la bocca, invece credo di avere un bel carattere*”.

Risposte significative che meritano di essere citate (le risposte vengono riportate fedelmente):

- “*Il mio aspetto fisico mi piace quando mi aiuta a passare delle difficoltà, facendomi restare in piedi, mi aiuta quando corro e cammino in tutte le fasi della crescita*” (F.)
- “*In particolare direi nulla, diciamo che non ho nulla di speciale, ma penso di essere normale e visto che rimarrò comunque così lamentarsi o odiarsi non ha senso*” (F.)
- “*Del mio fisico in particolare mi piace la vita. Del mio carattere mi piace che quando c’è da affrontare una difficoltà io mi esalto e faccio sempre meglio, questo risale a tutto partendo particolarmente dallo sport che pratico*” (M.).
- “*Mi piace essere giusta cioè non troppo magra non troppo grassa*” (F.)

3° Domanda: Cosa cambieresti?

Quasi tutti i ragazzi cambierebbero qualcosa del loro aspetto fisico, solo nove (9) persone quasi tutti maschi rispondono “*niente*” (es. “*Niente perché madre natura ha deciso di farmi così*”) mentre cinque (5) femmine dicono “*tutto*”.

La maggioranza si sofferma sull'altezza e sul peso che non sembrano mai adeguati, alcuni su delle parti del volto.

Tre (3) persone inseriscono tra le cose da cambiare degli aspetti caratteriali (es. "...L'essere troppo testarda in alcuni casi").

Risposte significative che meritano di essere citate (le risposte vengono riportate fedelmente):

- *"mmm... un bel po' di cose. Vorrei calare un po', alzarmi un pochetto in altezza e essere un pochetto più muscolosa, più sportiva"* (F.)
- *"La statura, il peso, la corporatura (magari è un po' robusta), vorrei non portare gli occhiali, la mia indecisione"* (F.)
- *"Del mio fisico cambierei il tronco perché il fisico ce l'ho, però alla mia età dovrei essere un po' più robusto. Nel carattere vorrei cambiare solo una cosa che quando mi innervosisco incomincio ad essere più arrogante e molto aggressivo e non capisco quello che faccio"* (M.).

4° Domanda: Guardandoti allo specchio cosa pensi?

Ci sono alcune tematiche ricorrenti che compaiono tra le risposte. Una di queste riguarda il problema del peso, come viene evidenziato ad esempio da questa ragazza: *"Che dovrei dimagrire e che non mi piaccio"*.

Un'altra inquietudine comune è legata a quello che possono pensare gli altri; ne sono un esempio queste due (2) risposte: *"Penso che io mi vedo normale, ma gli altri pensano che io sono brutto per un po' di pancia"*, *"Sto cercando di imitare gli altri, invece di essere me stessa"*. Una piccola minoranza invece sostiene che non bisogna preoccuparsi degli altri: *"Guardandomi allo specchio penso che non mi deve importare di cosa dicono gli altri perché io mi piaccio così"*.

In taluni casi il rapporto con lo specchio è difficile perché l'immagine riflessa non viene accettata: *"Che brutta, mamma mia!"*, *"Che sono orrenda ovviamente"*.

Non appare nessuna risposta totalmente positiva del tipo: *"mi guardo e mi piaccio"*.

Risposte significative che meritano di essere citate (le risposte vengono riportate fedelmente):

- *"Sei veramente brutta non assomiglierai mai alle altre"* (F.)
- *"Penso: Perché nessun ragazzo mi fa il filo, se tutti dicono che sono carina?"* (F.)

- *“Penso quanto sia difficile mantenere la stessa forma fisica con il passare degli anni ” (F.).*
- *“Penso sto bene così, in quanto è meglio essere diversi e non mi interessa cosa pensano gli altri” (F.).*
- *“Io mi guardo molto allo specchio non perché sono vanitoso ma perché ci tengo alla mia immagine”.*
- *“ Penso a chi sono e chi potrei diventare nel futuro ” (F.).*

5° Domanda: Hai un modello a cui vorresti assomigliare?

RISPOSTA	TOTALE
STAR	16
SPORTIVO	9
PARENTE/AMICO	8
PERSONAGGIO VIDEOGIOCO	1
NESSUNO	25

E' particolarmente interessante sottolineare l'ultimo dato. Quasi metà del campione dice di non aver nessun modello a cui voler assomigliare. Tra quelli che invece hanno risposto affermativamente predominano dei personaggi dello spettacolo tra le femmine e dello sport tra i ragazzi. Il fatto che tra i modelli appaiano anche i parenti fa pensare che alcuni ragazzi sono ancora nella fase di latenza (Freud) e devono ancora entrare nel periodo adolescenziale.

Risposte significative che meritano di essere citate (le risposte vengono riportate fedelmente):

- *“A tutte quelle più carine di me” (F.)*
- *“Vorrei assomigliare al personaggio di un videogioco (Rikku) perché è diventata una sexy simbol, mentre io sexy non lo sono affatto” (F.)*
- *“Mia mamma per il suo aspetto e il suo carattere sempre attivo” (F.).*



- *“Boh, mi piace il carattere di mio papà, che è sempre allegro ma sa farsi ascoltare” (M.).*
- *“Si me stesso. Voglio diventare qualcuno che si possa ammirare e non copiando lo stile di altre persone” (M.).*
- *“Un modello realmente esistente direi di no..certo, non sarebbe male essere bella come una modella!!!...” (F.).*

CONCLUSIONE

Dalle discussioni nate in classe dopo il lavoro teorico, è emerso che i ragazzi conoscono superficialmente il periodo adolescenziale e in particolar modo i cambiamenti corporei che ne derivano. E' stato quindi necessario intercalare la teoria con delle risposte alle loro domande. Accrescere la conoscenza è fondamentale per aumentare la consapevolezza e l'accettazione.

Nella maggior parte dei casi si è riscontrata una difficoltà di accettazione del proprio vissuto corporeo soprattutto nelle ragazze spesso ossessionate dalla linea. Sorge quindi come tema ricorrente il problema del peso, dei chili di troppo, delle *“cellule adipose”*. Risulta quindi fondamentale strutturare un lavoro di prevenzione incentrato sui disturbi alimentari tanto con gli alunni che con i genitori, spesso inconsapevoli dei gravi rischi a cui i figli possono essere soggetti.

E' importante inoltre sottolineare che spesso c'è un rapporto conflittuale con il cibo. Fenomeno accresciuto anche dal fatto che i pasti principali in molte famiglie non vengono più fatti a casa con i genitori. Si perde così anche l'aspetto rituale e socializzante che una volta avevano i pranzi e le cene, momenti in cui i membri della famiglia si ritrovavano insieme per raccontarsi la giornata di lavoro o scolastica.

Ritornare a dare importanza alla *“tavola”* potrebbe essere un primo passo verso una riscoperta del cibo sano nei giovani e permetterebbe ai genitori di instaurare dei rapporti più stretti con i loro figli.