



I giovani e l'immagine di sé

Il bullo peggiore è quello dentro di noi

Gli adolescenti non si sono mai piaciuti.
Ma oggi il disagio è accentuato dall'inseguimento
dei presunti modelli di bellezza sui social.
Qualcosa però si può fare.
Partendo dalle scuole. O da adulti "risolti"

Irene va alle medie e, come le sue tre amiche del cuore, ha la testa piena di sogni. L'ultimo, quello che l'appassiona di più, è diventare ballerina di danza classica, volare seguendo la musica. Un giorno però, all'improvviso, scompare nel nulla. Unica traccia: tutù e scarpette abbandonati nel parco. Dopo lunghe ricerche i compagni la ritrovano in lacrime: è diventata troppo alta e rotonda per interpretare il cigno nel saggio di danza.

L'amica Alice la consola: «Siamo nell'età di mezzo. Anche se non lo sappiamo, cambiamo ogni giorno la pelle e rinasciamo».

La bella favola di Emanuela Nava *L'età di mezzo*, illustrata da Marco Brancato (pubblicata da Carthusia con la collaborazione della Fondazione Bet She Can), racconta con delicatezza il rapporto difficile tra adolescenza e corpo. Un conflitto che c'è sempre stato: chi non si è mai sentito con

SEGUE

di Cristina Lacava - foto di Marta Bevacqua



Un'adolescente allo specchio. Secondo una recente ricerca, il 40 per cento dei ragazzi non si piace e il 38 si sente - spesso o qualche volta - triste.



Il bullo peggiore è quello dentro di noi

“La bellezza ostentata e spinta dal mercato non è mai naturale. Dietro c'è un lavoro, con l'obiettivo di accrescere i follower”

Alberto Pellai, psicoterapeuta

SEGUITO qualche chilo di troppo o di meno, chi non ha mai odiato i brufoli o, orrore, gli occhiali? I genitori sospiravano “passerà” e molto spesso, in effetti, passava senza lasciare troppe cicatrici. Oggi la faccenda è più complessa, i turbamenti più profondi, le ansie più esasperate. Ci si rinchioda in camera già alle medie, soli con un cellulare per (presunto) amico. La storia di Irene finisce bene: scoprirà che ci sono altre strade, vorrà non più sul palco ma con l'immaginazione e scriverà poesie. Rinascerà diversa, più forte. Ma non sempre succede e a volte, quando succede, il prezzo è altissimo.

Il corpo è la tela, il quadro l'identità

Gli adolescenti stanno male, l'ondata lunga del Covid si fa ancora sentire. Secondo l'ultima indagine Adolescenti e futuro realizzata da Laboratorio Adolescenza e Istituto di ricerca IARD, nel 2023 per il 52,4 per cento di loro il futuro è incerto e preoccupante: tra guerre, catastrofi naturali, degrado ambientale, difficile possano credere che il domani che gli stiamo preparando sia roseo. Il risultato è che il 64 per cento si sente triste e il 38 conosce coetanei che compiono atti di autolesionismo. In questo quadro così pieno di ombre, il rapporto con il corpo non può non risentirne: il 40 per cento dei ragazzi (e il 50 tra le femmine) non si piace, e crescendo si piace ancora meno. A condizionare questa percezione negativa sono sì gli amici - per il 47 per cento - ma molto di più gli influencer, che ispirano il 72 per cento dei più giovani.

«Il corpo è la tela sulla quale gli adolescenti costruiscono il quadro, cioè la propria identità» sottolinea Stefano Rossi, psicopedagogo, che ha appena pubblicato *Lezioni d'amore per un figlio* (Feltrinelli Urra). «Ma questa sperimentazione, nella società di oggi che punta sulla prestazione, non funziona. Cresciuti con i video di Youtube, schiacciati dal peso delle aspet-

tative sociali, i ragazzi hanno paura di non corrispondere alle attese dei genitori e dei social. Una volta quando si comportavano male venivano messi in castigo e finiva lì. Oggi il senso di inadeguatezza non dà mai pace, è più insidioso; per questo gli adolescenti sono fragili».

Il corpo diventa un'ossessione. Gli standard di Photoshop sono impossibili da raggiungere e pazienza se sono irreali. Quando la confusione tra reale e virtuale è completa, i due piani si mescolano. «Ormai è dimostrato che il 40 per cento delle ragazze sotto i 16 anni con un profilo social sviluppa ansia problematica rispetto alla propria immagine corporea» sostiene Alberto Pellai, medico e psicoterapeuta dell'età evolutiva, autore, insieme alla moglie Barbara Tamborini, del bestseller *Letà dello tsunami* (De Agostini). «Il problema è che questa bellezza, così ostentata e così spinta dal mercato, non è mai naturale. Dietro c'è tutto un lavoro, con l'obiettivo sempre di accrescere la popolarità, i follower. Ho accompagnato mia figlia a una festiciola di quattordicenni e sono rimasto molto colpito, perché erano tutte perfette. Ma quanta fatica serve per tenere insieme due corpi, quello reale e quello virtuale? La ricerca scientifica sta dimostrando chiaramente che l'unica via d'uscita è ritardare l'età d'accesso ai social».

Il rischio: finire per farsi del male

Quando ci si guarda allo specchio e non ci si accetta per come si è, quando si tenta a tutti i costi di trasformarsi per inseguire standard altissimi e si fallisce, il rischio è di finire per farsi del male. «Introdurre sostanze come l'alcol o tagliarsi, sono modi per mettere mano al corpo e non sentire le emozioni», dice Francesca Prosperini, psicologa coordinatrice della Casa sull'albero (vedi riquadro). «Si sposta il dolore emotivo verso il fisico pensando di riuscire a governarlo, è lo stesso

SEGRE

Una Cittadella per i ragazzi a rischio

Apri vicino a Milano una struttura diurna per recuperare i processi di crescita interrotti

Ci saranno ampi spazi all'aperto per rilassarsi e “decanare”, per fare sport e giardinaggio. Nei laboratori si imparerà un mestiere, e chi è rimasto indietro a scuola avrà la possibilità di recuperare. La Cittadella dei Ragazzi, appena inaugurata a San Vittore Olona (Mi), in una grande dimora storica immersa in un parco, è un centro diurno polifunzionale per i ragazzi con fragilità

psico-sociali. A gestirlo è la Cooperativa sociale Piccolo Principe Onlus di Busto Arsiz (tra i finanziatori ci sono la Fondazione Santo Versace e Dolce&Gabbana), che ha già all'attivo altre comunità, tra le quali la Casa sull'albero, un centro socio sanitario diurno. «La Cittadella si ispira a questo modello» dice Francesca Prosperini, psicologa e coordinatrice della Casa

sull'albero: «Accogliamo ragazzi con patologie psichiatriche, depressi, con comportamenti a rischio o famiglie problematiche. L'obiettivo è recuperare i percorsi di crescita interrotti, lavorando a tutto campo: facciamo reinserimento a scuola, psicoterapia individuale e di gruppo, attività ricreative e riabilitative - sport come scherma e arti marziali - uscite

con associazioni ambientaliste, gite, laboratori di avviamento al lavoro attraverso attività manuali, come la falegnameria, in tandem con enti professionalizzanti. Se aiutiamo i ragazzi ad ampliare le competenze, migliorano i rapporti con i pari e con gli adulti. Sono meno centrati sul corpo e si sentono meno soli. E sono più disposti ad ascoltare».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Il bullo peggiore è quello dentro di noi

“Ogni figlio capisce dallo sguardo se il genitore insegue un’aspettativa idealizzata o se crede in lui, o in lei”

Stefano Rossi, psicopedagogo

SEGUITO meccanismo psicologico che scatta anche in chi rifiuta il cibo. Chi si fa male, con l’autolesionismo o con il digiuno, si illude di prendere contatto con sé, pensa così di risollevarsi. Quando si è fragili, non c’è niente di più gratificante che trattar male qualcuno. In questo caso, si tratta male il proprio corpo. Un errore che può avere gravi conseguenze».

Mamme in bikini, papà con la “tartaruga” in mostra

Lo mostra chiaramente il video della campagna “Il costo della bellezza”, lanciata da Dove insieme a Cittadinanzattiva e a Social Warning: segue la crescita di Mary, bambina bella, bionda, felice fino a quando, a 12 anni, riceve in regalo un cellulare. Da allora si rinchioda in se stessa, passa il tempo a guardare le influencer che si misurano fianchi e seno e pubblicizzano diete urto per dimagrire. Mary - la storia è vera - smette di mangiare, finisce in ospedale. Per fortuna, il finale lascia sperare: da questa brutta esperienza uscirà sana e consapevole.

«La campagna vuole far capire come un uso esagerato dei social possa avere conseguenze gravi sulla salute mentale degli adolescenti» dice Anna Lisa Mandorino, segretaria generale di Cittadinanzattiva. «Da un’indagine post pandemia emerge che il 44 per cento dei giovani tra gli 11 e i 19 anni usa i social per un tempo illimitato. Con Il costo della bellezza vogliamo sensibilizzare l’opinione pubblica, lanciando anche una petizione che si potrà firmare nei banchetti delle principali città italiane - il 14 e 15 ottobre saremo a Milano - e su Change.org: chiediamo che a scuola, nell’ambito delle ore di educazione civica, si segua un percorso approfondito sull’uso consapevole dei social, e si faccia formazione degli insegnanti e dei genitori. Inoltre metteremo a disposizione su WhatsApp un servizio per raccogliere segnalazioni e rispondere a richieste d’aiuto, a disposizione dei ragazzi e delle famiglie».

La scuola ha un ruolo importantissimo: secondo Pellai sarebbe molto utile portare ai ragazzi «testimonianze di adulti che non hanno messo il corpo al centro della costruzione della

loro identità. Magari l’hanno curato, ma senza esserne ossessionati. Testimonianze opposte a quelle degli influencer, che si impegnano in modo spasmodico sull’immagine per attirare i like». Il problema è però che non tutti gli adulti - quindi neanche i genitori - hanno un rapporto risolto con il corpo, ci vivono bene dentro. «Bisogna partire da un lavoro su di loro: uomini e donne che, non avendo messo a fuoco la loro vita interiore, si sono buttati verso l’esterno, a imitare presunti modelli di perfezione». Mamme sottopeso perennemente in bikini su Ig, papà con la “tartaruga” in bella mostra, come possono aiutare gli adolescenti ad avere un rapporto equilibrato con un fisico che si trasforma? «Solo adulti in pace con se stessi riescono a essere d’esempio per i figli» sostiene Pellai.

Bisogna trasformare il bullo interiore in amico

Ma mettiamo che i genitori siano equilibrati e consapevoli, e cerchino un canale di comunicazione efficace con l’adolescente (e abbiano anche abbassato le pretese, perché finché ci si aspetta che un figlio sfavilli di luce propria non lo si aiuta certo a placare l’ansia). Che fare? Ricorre a un’immagine Stefano Rossi: «Ogni adolescente è un po’ storto, come la torre di Pisa. Il nostro compito non è raddrizzarlo, ma amarlo nella sua inclinazione. Ogni figlio capisce già dallo sguardo se il genitore insegue un’aspettativa idealizzata o se crede in lui, o in lei. E ogni genitore dovrebbe interrogarsi sul proprio sguardo».

Un altro suggerimento riguarda il “bullo interiore”, «quella voce che dice “non sei abbastanza bello”, “non ti amerà nessuno”» continua Rossi. «Importante è far capire che il bullo non scompare mai, ma quel che conta è imparare a riconoscerlo e trasformarlo. Se il bullo ti dice “non ce la farai”, l’amico interiore ti dice “sarà dura ma ce la farai”». Niente prediche, mamme e papà. Piuttosto, sedetevi accanto ai figli, «e regalate loro non facili risposte ma domande». Se una mente è critica, aperta, empatica, imparerà ad accettarsi con tutte le sue inclinazioni. **io**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

“C’è da fare” a Niguarda

Un progetto dell’associazione fondata da Paolo Kessisoglu per gli adolescenti fragili

Verrà inaugurato entro la fine dell’anno all’ospedale Niguarda di Milano “C’è da fare... Safe Teen”, un ambulatorio multidisciplinare ad alta intensità per ragazzi con fragilità psicologiche e neuropsichiatriche. A coordinarlo, il reparto

di Neuropsichiatria dell’Infanzia e dell’Adolescenza. Grazie a un nuovo protocollo, gli incontri con gli specialisti saranno più frequenti del consueto, e coinvolgeranno anche i genitori. Si pensa di partire accogliendo 7-10 adolescenti per poi ampliare il servizio. Il

progetto ne segue un altro già partito all’ospedale Gaslini di Genova dedicato ai ragazzi in ritiro sociale, per i quali si prevedono visite di psicologi a domicilio. “C’è da fare... Safe Teen” verrà presentato l’11 ottobre presso la Sala delle Colonne di Banco BPM a

Milano. Per chi vuole contribuire, è già aperta una raccolta fondi sul sito cedafare.org, ed è in programma uno spettacolo comico il 19 ottobre al Teatro di Varese con il fondatore dell’associazione, Paolo Kessisoglu, e altri artisti.

© RIPRODUZIONE RISERVATA