
Non mi piaccio

Autore: Ezio Aceti

Fonte: Città Nuova

Mi sento brutta, anzi sono brutta. Il mio corpo è sgraziato. Ho le gambe storte e i brufoli. Mi sento rifiutata dagli altri e penso che neanche io mi piaccio. Cosa posso fare?. Silvia, 15 anni - Cesena

Carissima Silvia, grazie per la tua bellissima lettera e per la foto che mi hai mandato. Innanzitutto voglio dirti che, anche se tu ti vedi come un mostro, in realtà sei una ragazza carina e simpatica. Come già probabilmente sai, alla tua età il cambiamento corporeo è grande, forse il più grande della vita. In questo periodo, avvengono una serie di trasformazioni, ritenute sgradevoli, come la comparsa dei brufoli, le labbra grosse, le orecchie troppo grandi o troppo sottili, il seno piccolo o grande, il tono della voce sgraziato. Di fronte ad esse, ti garantisco, che è perfettamente normale che tu e tantissimi altri adolescenti vi sentiate brutti, goffi, impacciati, insomma un po' mostriciattoli. Ma perché tutto questo? Vedi, il corpo appare deforme perché sta perdendo la forma infantile senza averne assunta ancora una definitiva. La bambina Silvia sta scomparendo e si sta trasformando in un qualcosa di diverso e di nuovo: la futura donna Silvia. È logico che la perdita del corpo della bambina, che avevi imparato ad apprezzare e ad amare, lasci una tristezza ed una nostalgia interiore, accompagnata anche ad una certa solitudine perché pensi che nessuno capisca ciò che sta avvenendo. Inoltre, tu avvertirai ancora come un qualcosa di estraneo da te e di troppo lontano il futuro corpo della donna matura. E allora cosa fare ? Di fronte a questi cambiamenti molti adolescenti reagiscono in diversi modi. Ricorrono a drastici riti di mutilazione: si tagliano i capelli, si bucano le labbra e il naso. Si fanno tatuare per assumere un aspetto dirompente nei confronti di loro stessi e degli altri. Passano ore e ore davanti allo specchio, osservando minuziosamente ed in modo ossessivo ogni piccolo cambiamento e ogni piccola parte del corpo. Alcuni (soprattutto le ragazze) iniziano diete e controllano il loro peso corporeo per registrare ogni piccolo aumento di peso. Altri (in genere i maschi) si lasciano andare ad una alimentazione irregolare e smodata, lasciando spazio a qualsiasi desiderio. Al di là di queste modalità, che spesso sono determinate da ansia e da eccessivo interesse per il proprio corpo, mi sembra importante ricordarti alcuni aspetti essenziali. E cioè: - Il corpo fa parte di noi e come tale forse è importante non solo conoscerlo, ma anche rispettarlo nei momenti di cambiamento. - Occorre pazientare e rispettare i tempi della natura, che, ti garantisco, è molto più brava di tutti noi. - È importante fare sport, soprattutto di squadra, per favorire anche la socializzazione e per mantenere il corpo sano e il più possibile armonico. - Non drammatizzare eccessivamente i cambiamenti che stanno avvenendo perché verso i 18 anni tutto andrà a posto e il corpo raggiungerà la forma matura. - Ritenerne l'aspetto fisico come una componente di tutta la nostra persona e come tale evitare di sciuparlo o di dargli eccessiva importanza. - Scoprire il dono prezioso che siamo per gli altri aprendoci ai loro bisogni ridimensiona tanti problemi, facendo maturare la persona nella sua interezza. In questo modo, carissima Silvia, il tuo corpo entrerà a far parte di te e lo saprai gestire in modo sereno. Comprenderai quanto è bello saper rispettare ciò che la natura ci ha dato per poter fare dono di tutta te stessa alla persona che amerai in futuro. acetiezio@iol.it