







## Disturbi dell'immagine corporea in aumento tra gli adolescenti

Dott.ssa Lucattini, i disturbi dell'immagine corporea collegati anche ai disturbi alimentari sono in aumento tra gli adolescenti. I dati parlano di circa il 25% tra i giovani tra 18 anni e i 25 anni, in molti paesi del mondo e in diversi continenti, Europa, Asia, America. Può spiegare che cosa sono e come mai ci troviamo di fronte a un problema socialmente così rilevante?

“L'immagine corporea rispecchia le persone come vedono sé stesse, come si pensa, si sente e si vede il proprio corpo. I disturbi dell'immagine corporea sono degli specifici disturbi psicologici che causano una rappresentazione e una visione negativa, distorta e irrealistica, del proprio corpo. La cultura a cui si appartiene, la famiglia e gli amici trasmettono abitualmente messaggi positivi e negativi sul corpo, generalmente aiutano attraverso il rispecchiamento, a farsi un'idea, piuttosto realistica di sé stessi. Oggi però assistiamo a fenomeni veicolati dai social e dai media che influenzano negativamente l'immagine di sé stessi e del proprio corpo. Il fenomeno è mondiale, poiché internet è ubiquitario. Gli adolescenti di tutto il mondo sono spinti a credere che esista un corpo ideale, spesso innaturale, lontano dalla realtà. È un corpo dematerializzato e le immagini di modelle, attrici, attori, influencer, sono manipolate a fini artistici o commerciali”.

Spesso il problema dei disturbi dell'immagine corporea e anche di alcuni disturbi alimentari sono legati al body shaming. Come si può arginare il suo dilagare tra gli adolescenti?

“Il body shaming non coinvolge soltanto gli adolescenti, ma anche gli adulti. Tuttavia, i ragazzi poiché sono in piena crescita sono molto più vulnerabili al body shaming, che da alcuni anni è una vera e propria piaga sociale. Di fatto è una forma di bullismo o meglio di cyberbullismo, poiché si svolge essenzialmente tramite i social e il web. Si tratta di giudizi non richiesti, critiche, in alcuni casi veri e propri insulti e attacchi pubblici in cui una persona è criticata per una caratteristica fisica, inviati tramite chat o social, da persone conosciute o in forma anonima. Sono aggressioni prolungate, martellanti, le vittime sono oggetto di commenti, critiche e insulti del tutto gratuiti. L'anonimato e la coalizione tra carnefici, attiva attacchi sadici estremamente violenti nei confronti di una persona che viene denigrata con il deliberato intento di isolarla e distruggerla psicologicamente”.

Come psicoanalista, come valuta la recente proposta della presidente dell'Intergruppo parlamentare sul “Body Shaming e i disturbi alimentari”, di istituire ogni anno, il 16 maggio, la giornata nazionale contro il Body Shaming?

“In modo assolutamente positivo. È necessaria una informazione e sensibilizzazione su questo problema in modo anche da aiutare gli adolescenti, ma anche gli adulti oggetto di attacchi ad uscire dall'ombra, a reagire, a difendersi e a chiedere aiuto. Il body shaming causa una grande sofferenza in chi ne è vittima, acuisce i problemi di accettazione del proprio aspetto fisico, provoca ansia, depressione, disperazione e talvolta, spinge fino al suicidio. Gli adolescenti vivono conflitti interiori per i rapidi cambiamenti fisici e psicologici, che convivono con la nostalgia dell'infanzia. Man mano, che prendono confidenza con i cambiamenti, cominciano ad apprezzarli e imparano a piacersi. Amare il proprio corpo permette di apprezzare le proprie qualità interiori, stimare le proprie peculiarità e rende più sicuri. Sentirsi apprezzati dagli altri, rinforza la fiducia nei propri valori e nei propri pregi, accresce il desiderio di affermazione, aiuta a valorizzare l'unicità della propria personalità”.

Perché il body shaming è così pericoloso?

“Perché mira a colpire un innocente per il proprio aspetto, in modo violento. Il linguaggio è aggressivo, denigratorio, razzista. Sono aggettivi dispregiativi e volgari, scagliati in modo grezzo, senza filtri. Gli psicoanalisti sanno bene che le parole sono azioni, non solo pesano come massi, ma possono essere armi che uccidono. Gli attacchi ripetuti indeboliscono la forza dell'io, rendono più fragili e, nel peggiore dei casi, inducono un'identificazione con l'aggressione e la “resa” psicologica: la vittima si convince che

