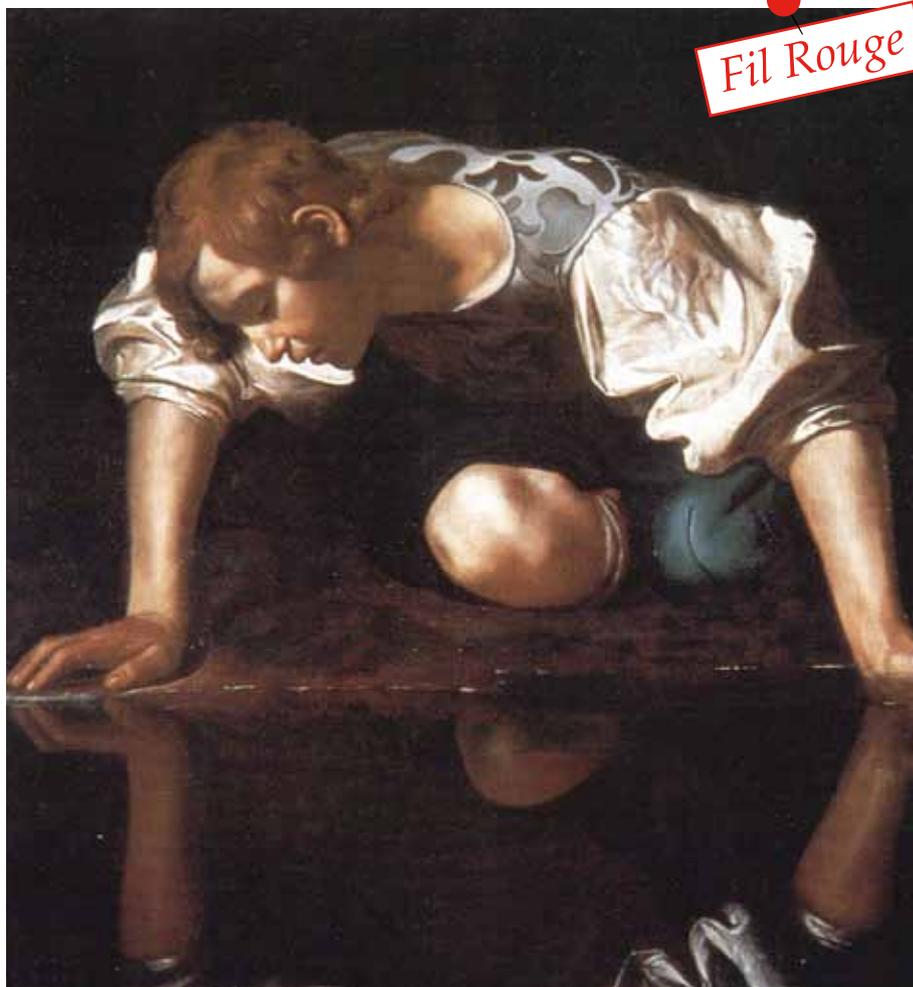


L'immagine di sé e l'elaborazione dell'immagine del corpo

a cura di Fabrizia Berera

L'IMMAGINE DI SÉ

La percezione che abbiamo di noi stessi talvolta è molto lontana dalla realtà e spesso non corrisponde a quella degli altri. L'immagine con cui più spesso ci confrontiamo è sicuramente quella che quotidianamente ci rinvia lo specchio: è un'immagine capovolta. Il comportamento umano davanti a questa immagine speculare ha interessato da sempre gli psicologi. Studi e ricerche – si sono fatti esperimenti per capire come cambia la percezione del corpo al variare della curvatura degli specchi o ancora si sono fotografate parti del corpo di un individuo e poi le si sono mescolate con foto di altri per vedere se il soggetto in causa le riconosceva – hanno dimostrato che non abbiamo un'immagine visiva chiara del nostro corpo. Certamente i fenomeni ottici non sono i soli a spiegare le divergenze tra realtà e quello che noi crediamo di percepire in uno specchio. Sartre scriveva che **“lo sguardo degli altri modella il nostro corpo, lo scolpisce, lo vede come noi non lo vedremmo mai”**. In effetti lo sguardo degli altri è l'altro specchio con cui noi ci confrontiamo ogni giorno. Sin da quando è in fasce il bambino, mentre è allattato, cerca lo sguardo di chi lo nutre e poco più tardi quando muove i primi passi cerca l'incoraggiamento e l'approvazione nello sguardo e nell'interesse che sa suscitare in chi lo segue. Durante tutta l'infanzia, lo sguardo dei genitori è uno dei supporti più importanti per la formazione della nostra identità. Durante l'adolescenza viene data grande importanza al vestito e all'atteggiamento, interrogando lo specchio, ma ancora di più gli occhi dei compagni, per capire se saremo accettati nel gruppo o rifiutati. In tutta la nostra vita, lo sguardo degli altri giocherà questo ruolo di specchio che può rassicurarci o destabilizzarci. Fortunatamente abbiamo anche fonti “interne” che ci danno informazioni sul



“Narciso” Caravaggio

nostro corpo. Senza esserne consapevoli siamo sempre informati sulla nostra posizione nello spazio, sullo stato di tensione o rilassatezza dei muscoli o sul volume che occupiamo in rapporto agli oggetti di un ambiente. Grazie agli studi neurologici condotti all'inizio del XX secolo sappiamo che a partire dai primi mesi di vita ci facciamo uno “schema corporeo” del nostro corpo. Tramite lo studio del movimento delle mani il bambino di pochi mesi inizia a capire le relazioni tra ciò che vede e ciò che percepisce; con la capacità di stare seduto e poi eretto ha la prima presa di coscienza del suo corpo. Poi intorno all'anno di vita con la capacità di camminare fa la prima esperienza della sua indipendenza e prende veramente possesso del suo corpo. La sua percezione precisa di sé come entità distinta dall'ambiente l'ottiene intorno ai tre anni quando integra in maniera unificata grazie al cervello le informazioni

ricevute dagli organi di senso. Mentre si sviluppa lo schema corporeo che dà una rappresentazione spaziale del suo corpo, si sviluppa anche una rappresentazione mentale, che certamente riposa sui dati anatomici, ma fa intervenire tutto un insieme di elementi intellettuali, immaginarie, simboliche, legate allo sviluppo della vita affettiva e relazionale. Questa rappresentazione fa appello ad altri canali rispetto al visivo e al tattile: è ciò che normalmente si chiama “l'immagine del corpo”.

Mentre lo schema corporeo fa riferimento al corpo nel suo estendersi spaziale nel momento attuale, l'immagine del corpo è pure attuale, ma è in continuo mutamento perché dipende dalla vita relazionale ed emotiva che entra a far parte della nostra coscienza e del nostro vissuto. Così “nell'immagine del corpo, il tempo e lo spazio s'incrociano e il passato risuona nel momento presente”.

Può quindi succedere che malgrado uno schema corporale sano, si possa avere un'immagine di sé sfavorevole o addirittura perturbata, dovuta al mistero della rappresentazione del corpo nella mente.

L'ELABORAZIONE DELL'IMMAGINE DEL CORPO

Quando un bimbo si guarda le prime volte in uno specchio è la presenza di qualcun altro al suo fianco che gli dice che quell'immagine che vede riflessa è proprio la sua; quindi il bimbo si percepisce non solamente definito dai suoi contorni e delle sue forme, ma secondo altri criteri che sono relazionali. La funzione che "l'altro" esercita con gli sguardi e le parole è una funzione specchio. Normalmente è la madre che gioca questo ruolo: si tratta della funzione di supporto al piccolo, prima fase per la costruzione della sua identità attraverso i riflessi che ella gli invia di se stesso. Molti studi hanno sottolineato l'importanza di questo ruolo nella costruzione dell'immagine di sé che si può avere anche avanti negli anni: per ogni bambino sia che sia bello o brutto,

ciò che leggerà in questo sguardo-specchio è la sua capacità di farsi amare per quello che è. Ed è con questa immagine del corpo sufficientemente o insufficientemente stabilita, amata o svalorizzata che noi vivremo le relazioni con gli altri e ricercheremo la nostra identità. Più la rappresentazione di sé che si ha all'inizio della vita è precaria e insoddisfacente, più il bisogno di rassicurazioni è grande e più gli specchi costituiranno una fonte di interrogativi.

Molti candidati alla chirurgia estetica raccontano questi viaggi alla ricerca della propria identità, soprattutto attraverso gli incontri quando gli altri rinviano delle sfaccettature di noi stessi inattese.

In un mondo di adolescenti come sono molti adulti di oggi il dramma è che sempre di più siamo succubi da una concezione distorta di bellezza propinata dai media e che sempre di più ci rifacciamo a un'immagine di corpo idealizzato, persino inaccessibile; viviamo così con angoscia e come un disvalore lo scarto tra quello che siamo e questo modello continuamente riproposto. Se il sentimento

d'identità non è stato ben elaborato, se da piccoli non si è stati sufficientemente rassicurati e gratificati, ogni occasione difficile nella vita giocherà come stimolo a riattivare un sentimento d'insicurezza, dubbi su di sé, sul proprio corpo, nella speranza di leggere nelle parole e negli sguardi degli altri quell'approvazione che ci faccia sentire amati o degni di esserlo. La ricerca di piacere agli altri diviene così indispensabile alla felicità. Questo porta a una continua lotta per mostrarsi al meglio e si vede come unica soluzione la chirurgia estetica. L'intervento tanto desiderato, in questo caso, potrebbe essere un insuccesso, perché anche se tecnicamente riuscito, chi vi sottopone è insoddisfatto perché il suo malessere viene da molto più lontano².

1 Cfr. : F. Dolto, *L'immagine incosciente del corpo*, Seuil, Parigi, 1984.

2 Si veda: J. Corraze *L'immagine speculare del corpo*, Privat, Parigi 1980 ; F. Millet-Bartoli, *La beauté sur mesure : psychologie et chirurgie esthétique* Odile Jacob, Parigi 2008 ; F. Dolto, *L'immagine incosciente del corpo*, Seuil, Parigi 1984.



Una guida per capire la logica della Medicina Tradizionale Cinese e come applicarla su se stessi

496 pagine 16,5 x 24 cm
Indice analitico

Ordina su www.mentecorpo.eu

39,00 €
spedizione e IVA inclusa

Se lo acquisti entro il 30 marzo 2011 lo avrai con uno sconto del 23%
30,00 € spedizione e IVA inclusa
Pagamento con bonifico - spese a carico dell'acquirente.

Questo libro, ricco di approfondimenti su tutti i temi principali della MTC, risulta prezioso non solo per chi utilizza questo modello nel proprio lavoro, ma anche per chi desidera penetrare agevolmente il complesso arcipelago della mente umana allo scopo di cambiare ciò che impedisce il benessere..

Molto spazio è riservato all'esame psicologico con descrizioni del tutto inedite dando un tocco di novità che non mancherà di avvincere il lettore.

Cercavi un tatami trasportabile ?

Shiatsu,
massaggio ayurvedico, thai
visita il mio nuovo sito:
www.fioreoriente.com

oppure richiedimi depliant e listino:
Bernardo Corvi 339 1209198
bernardo@ilfioredoriente.com

