

# A scuola con il corpo

DI ANTONELLA MANCANIELLO

*Disagio adolescenziale,  
corporeità, socializzazione*

“

● ● ● la forma del nostro corpo non ci è punto rivelata dalla semplice sensibilità generale, ma soltanto in virtù della conoscenza, soltanto nella rappresentazione, soltanto nel cervello il nostro corpo appare come qualcosa di esteso, di articolato, di organico...” (A. Schopenhauer, *Il mondo come volontà e rappresentazione*, 1818)

## Il disagio di diventare adolescenti

Avvicinarsi al mondo degli adolescenti significa entrare in contatto con una realtà costellata da sensazioni impregnate di tangibile disagio. La stessa natura dell'adolescente è fatta di difficoltà, poiché ciò che caratterizza questa fase della vita è la trasformazione delle diverse componenti da cui è formata la globalità del soggetto, “metamorfosi” non priva di dolore. Muta il corpo, si diversificano le relazioni (sia quelle familiari che extrafamiliari), si trasforma il proprio modo di pensare e di percepire, si moltiplicano le competenze sociali da raggiungere e i compiti di sviluppo da adempiere. Durante tutto il tempo in cui avviene il cambiamento, le sensazioni di disagio accompagnano il mondo interno e le

manifestazioni esterne dell'adolescente, il quale deve ritrovare, in breve tempo, quale forma dare al proprio essere e quale direzione imprimere al proprio divenire.

La metamorfosi che avviene con la pubertà è così ricca di novità e così improvvisa che può far percepire al ragazzo il proprio corpo come estraneo, inadatto, indesiderabile. L'evento della maturazione sessuale, (con il quale inizia la pubertà) si manifesta intorno agli 11-12 anni (ma rimanendo comunque nella norma se questo si verifica con uno scarto di  $\pm 3$  anni) e viene accompagnato da una crescita improvvisa, sia della statura e del peso corporeo sia del pensiero, la quale prosegue il suo cammino – anche se la data di inizio e di fine sono piuttosto soggettive – per almeno 4 o 5 anni prima di assestarsi in una fisionomia definita (Schonfeld, 1975; Eveleth – Tanner, 1977). Il bambino comincia a percepire i suoi cambiamenti interni, e osserva le novità del proprio sviluppo esterno, con una profonda sensazione di disagio. Ogni parte del corpo sembra andare nella direzione opposta a quella abituale: le braccia e le gambe si allungano, il torace si allarga e i fianchi si arrotondano, le mammelle si ingrossano: tutto assume un altro aspetto. Ciò che, però, incide in modo sensibile sulla percezione di se stessi è la modificazione degli aspetti funzionali, poiché la comparsa delle mestruazioni e la scoperta di zone erogene e le prime manifestazioni sessuali, comportano sensazioni mai provate e così intense da creare un forte disorientamento. Il processo di ridefinizione in



## *La percezione dell'immagine corporea è necessaria per dare all'adolescente il senso della propria identità*

corso è pressoché totale e sotto la “rivoluzione ormonale” cambia ogni parte di ciò che caratterizzava la fisionomia del bambino: dal viso alle mani, dai muscoli allo scheletro, dalla crescita della peluria alla voce, ecc., tutto diventa diverso (Andreoli, 1995). La componente maggiormente traumatica è che questa trasformazione avviene senza che il soggetto possa determinare il proprio cambiamento e una diffusa sensazione di disagio si insinua in ogni momento vissuto, in ogni azione pensata, in ogni sguardo sentito su di sé. In questo momento si pone la necessità di affrontare alcuni non facili passaggi di cui è composto il cammino verso l'adulthood, come portare a compimento il processo di separazione/individuazione dalle figure genitoriali; integrarsi nel gruppo dei pari, che in questo periodo sono fortemente idealizzati e detengono il potere normativo; definire la propria identità sessuale alla luce di una nuova strutturazione corporea; trovare una propria collocazione nella società, scoprire il valore e il senso delle relazioni affettive e dare spazio alla conoscenza della propria sessualità (Charmet, 1999).

Ognuno attiva un processo di maturazione secondo i propri tempi e utilizza proprie modalità per attraversare il “guado”, provando difficoltà nell'affrontare alcuni di questi compiti oppure manifestando un disturbo che si inserisce nelle pieghe di ciascuno di essi, con risvolti negativi molto diversificati.

La trasformazione corporea marca in modo tangibile la perdita del mondo infantile, e l'instabilità emotiva che ne deriva viene espressa mediante una continua oscillazione tra le più diverse ed estreme rappresentazioni di sé, con atteggiamenti infantili ed egocentrici che si alternano a posizioni da adulto, con relazioni eterosessuali che si contrappongono a sensazioni omosessuali, con la manifestazione di una profonda sicurezza nelle proprie capacità seguita da una fragilissima autostima, ecc.

Il percorso della propria autoaccettazione indubbiamente non è facile, e l'adolescente vive con pari intensità sia gli impulsi verso l'autonomia, che il peso delle esperienze infantili e la forza delle antiche identificazioni. La situazione di conflittualità vissuta, quindi, si configura come una duplice spinta composta, da una parte, dalla presenza di una minaccia regressiva, e, dall'altra, dall'adozione di strategie che, pur avendo un carattere difensivo, contribuiscono alla maturazione personale.

## **Il corpo in cambiamento**

Da un punto di vista biologico le fasi dell'adolescenza possono essere divise in tre periodi: prima adolescenza o prepubescenza, che inizia con i primi segni della maturazione sessuale; media adolescenza o pubescenza, che coincide con la prima emissione seminale nei ragazzi e con la comparsa del menarca nelle ragazze, nonché con il progressivo sviluppo dei caratteri sessuali; tarda adolescenza o postpubescenza, caratterizzata dalla definitiva maturazione dei caratteri sessuali primari e secondari e dal raggiungimento della piena fertilità.

La struttura della nuova immagine corporea è determinata essenzialmente dai fattori di autopercezione e autoconsapevolezza (Antonelli – Salvini, *Psicologia dello sport*, Lombardo, 1978).

La percezione dell'immagine corporea è necessaria per dare all'adolescente il senso della propria identità.

Nell'adolescenza il corpo acquista un nuovo valore, tanto che ogni inadeguatezza oggettivamente percepita può costituire fonte di disagio. Se la stima di sé viene intaccata, a tale livello si possono creare dei disturbi di adattamento. L'immagine che l'adolescente si forma del proprio corpo è una rappresentazione cumulativa delle esperienze passate e presenti, reali e fantasticate, conscie ed inconscie.

La crescita dell'uomo procede per fasi consecutive, quindi se l'infanzia ha raccolto dei disadattamenti del bambino verso la propria immagine, tanto più sarà disturbata l'adolescenza del ragazzo nell'adeguarsi ai mutamenti fisici, sia pure normali. Il concetto di sé è strettamente collegato a come l'individuo ha sperimentato nel tempo il proprio corpo, al grado di autoconsapevolezza che riesce a raggiungere (Antonelli – Salvini, *Psicologia dello sport*, Lombardo, 1978).

## **La comunicazione del corpo**

Le trasformazioni più evidenti cui va incontro l'adolescente, si è già detto, sono relative al corpo, mentre la difficoltà è quella di ridefinire continuamente un rapporto equilibrato e sereno con esso. Per troppo tempo la nostra cultura ha relegato la dimensione corporea in secondo piano rispetto a quella mentale e spirituale, eludendo che è proprio tramite il corpo che noi ci “evidenziamo”, ci poniamo in contatto con il mondo. Attraverso lo scambio tra le percezioni sensoriali che da esso ci derivano, l'energia vitale che trasmette, il corpo è il luogo di comunicazione con l'esterno più autentico e immediato.



La possibilità di comunicare con il corpo gli stati d'animo, le simpatie o le antipatie, i desideri o i rifiuti, crea un sistema di comunicazione universale che supera le barriere di lingua e di cultura.

Se i sentimenti e le idee si concretizzano tramite la fisicità, "il corpo riassume la sua centralità relazionale e espressiva e la sessualità il suo valore comunicativo e creativo". Una nuova cultura del corpo è quindi alla base di un nuovo rapporto equilibrato tra l'uomo e il resto della natura in cui vive e di cui fa parte, per una migliore accettazione di sé, che consenta di entrare più liberamente e spontaneamente in contatto con gli altri.

Il corpo dell'adolescente è però in trasformazione ed è quindi molto delicato il rapporto con gli adulti: il modo in cui viene considerato dagli altri definisce molto spesso il modo in cui lui stesso si vede. Realizzare che ognuno ha il diritto di esistere in quanto tale e di essere se stesso con il proprio aspetto e la propria personalità, passioni e capacità, senza doversi adeguare a stereotipi conosciuti da altri che creano solo situazioni di inadeguatezza e insicurezza, è probabilmente l'unica strategia che permetta di crescere amandosi e non rifiutandosi, che permetta di raggiungere la piena consapevolezza di sé e dei propri limiti senza per questo sentirsi "inadeguati al mondo" che ci ospita.

Per tutti, maschi e femmine, sono molto importanti l'aspetto estetico e la cura della propria persona; ma anche il giudizio che gli altri hanno influenza il proprio modo di vestirsi e di porsi.

Il corpo è vissuto come uno sconosciuto che avanza, ma anche come un obiettivo da raggiungere, modellare, difficilmente da accettare così com'è.

La bibliografia nel campo dell'attrazione interpersonale conferma queste osservazioni: infatti l'aspetto è definito un elemento chiave nell'attrazione iniziale, ma questo non significa che la maggior parte della gente corra dietro alla creatura più bella che può incontrare, semmai si ritiene che operi il meccanismo della comparabilità (Gergen – Gergen, *Psicologia sociale*, Il Mulino, 1986).

Chi non è sicuro delle proprie attrattive non si può prefigurare il successo nel corteggiare una persona di bell'aspetto. Timoroso della concorrenza, prevedendo il rifiuto, mancando di fiducia in se stesso, l'individuo insicuro si chiederà quali potrebbero essere le sue probabilità di successo; nessuno, infatti, si prenderà la briga di tentare un'impresa di cui teme il fallimento.

Questi pensieri sembrano spingere la gente a preferire qualcuno che sia più vicino all'immagine che si ha di sé.

### La corporeità all'interno della scuola

Ma come vivono la corporeità gli adolescenti all'interno della scuola media inferiore?

Decisamente lo spazio privilegiato per l'espressione della propria corporeità è "l'ora di educazione fisica"; infatti le scienze motorie rappresentano quel segmento del curriculum che si occupa precipuamente dell'educazione motoria e corporea del giovane, favorendo il corretto sviluppo fisiologico, motorio, emotivo, cognitivo e socio-relazionale della persona.

Il movimento e il gioco, momenti essenziali dell'attività motoria e dello sport, rispondono ad un bisogno primario della persona. Essi, attraverso una corretta azione interdisciplinare, contribuiscono allo sviluppo armonico della persona e alla promozione della cultura della legalità attraverso

*Il corpo è vissuto come uno sconosciuto che avanza, ma anche come un obiettivo da raggiungere, modellare, difficilmente da accettare così com'è*



so la pratica del rispetto dell'altro, delle regole e del *fair play*. Le decisioni del Parlamento europeo e dell'ONU di proclamare il 2004 Anno europeo dell'educazione attraverso lo sport, e il 2005 Anno internazionale dello sport e dell'educazione fisica, sottolineano il valore educativo dello sport e dell'attività motoria, dell'espressione corporea dell'individuo. La principale caratteristica dei preadolescenti è la scarsa capacità di finalizzare e regolare la propria energia vitale. Ciò si evidenzia con la difficoltà a controllare i propri movimenti nell'incontro con l'altro, che spesso diventa scontro fisico o lotta giocosa, ma ancora comporta la difficoltà a modulare la propria voce, quindi a sentire i propri confini corporei e realizzare la misura delle distanze. In prospettiva psicologica possiamo leggere tali comportamenti come la difficoltà a controllare la propria aggressività, difficoltà che si può manifestare in forme diverse,

*Lo sport rappresenta un'area in cui l'adolescente riesce a vivere il proprio corpo, sperimentandolo, acquisendo conoscenze in una situazione ludica*

dalle semplici lotte tra coetanei ad altre più complesse e violente verso se stessi e verso gli altri.

L'uomo, in quanto animale con corredo biologico ereditario, possiede un impulso di aggressività assolutamente spontaneo che è influenzato e modellato dai processi di apprendimento e dall'induzione dell'ambiente, quindi soggetto agli aspetti della cultura di appartenenza di un individuo. Le attività motorie e sportive possono definirsi come uno spazio privilegiato per vivere la propria aggressività integrandola nel sistema dell'Io in maniera produttiva, creativa e autorealizzativa. Trasferendola entro modelli agonistici riesce a ritualizzarla rendendola socialmente accettabile (Antonelli – Salvini, *Psicologia dello sport*, Lombardo, 1978).

L'educazione corporea determina un sistema di relazioni regolamentate, considera come punto di partenza l'Io in situazione, cioè parte dalle azioni che il soggetto compie e dal significato che le azioni assumono per il soggetto e per il mondo, l'azione diviene lo strumento privilegiato iniziale della reazione Io-mondo (Vacatello – Massari – Conti, *I giovani e la dinamica corporea*, Istituto Editoriale Meridionale, Napoli, 1980).

Tramite l'attività sportiva, l'adolescente trova un mezzo per guadagnare la propria identità corporea, consona al suo prossimo *status* di adulto. Infatti nell'ambiente sportivo, il confronto agonistico con gli altri, funzionando da specchio, permette la verifica oggettiva di sé e gli chiarisce di non essere più bambino (Antonelli – Salvini, *Psicologia dello sport*, Lombardo, 1978).

Lo sport rappresenta un'area in cui l'adolescente riesce a vivere il proprio corpo, sperimentandolo, acquisendo conoscenze in una situazione ludica.

Una scuola attraente è una scuola che accoglie tutti ed ognuno, in modo completo e complesso. I segnali di disagio lanciati dagli adolescenti sono molti, ma non si è sempre preparati a riconoscere le modalità comunicative con cui essi ci interpellano. Sono i loro corpi che ci parlano, è il loro modo esibizionistico ed eccessivo di comportarsi che comunica una sofferenza in corso, non le parole. Il linguaggio delle emozioni passa attraverso il corpo e non attraverso le frasi costruite con forme sintattiche e grammaticali corrette. È un modo di comunicare che passa dal rossore del viso, dal movimento fisico spesso ipercinetico, dal corpo martoriato dai *piercing* metallici, dai capelli *rasta*, dai pantaloni calati sotto i fianchi e tenuti da catene... I modi di differenziarsi da quel mondo degli adulti che non li comprende sono forme per esprimere una propria nuova identità, sono paure di non essere accettati, sono la dolorosa constatazione che, per sentire riconosciuta la propria visibilità sociale, occorre differenziarsi dal mondo adulto, indaffarato nelle questioni "serie" della finanza e

dell'economia, dei calcoli e degli affari di lavoro per cui non c'è spazio per "le stupidità degli adolescenti".

Il compito fondamentale delle diverse figure con cui il soggetto si trova a relazionarsi, insegnanti, genitori ed ogni altro educatore o adulto, è allora quello di riuscire ad instaurare una comunicazione educativa che tenga di conto di alcune specifiche attenzioni, come la creazione di un particolare atteggiamento di disponibilità a incontrare l'altro attraverso una situazione costantemente centrata sulla relazione di aiuto e di incoraggiamento e mediante l'attivazioni e l'utilizzo di strategie educative più idonee al raggiungimento dei diversi obiettivi formativi e pedagogici.

### Quali spazi per il corpo nella scuola accogliente?

Lo sport può avere la profonda funzione psicologica dei riti di iniziazione in uso presso i popoli primitivi: l'accettazione nel club sportivo, l'addestramento atletico, la gara, finiscono per essere simili a quelle prove che sanzionano presso i primitivi la morte del corpo infantile e l'ingresso del giovane tra gli adulti (Antonelli – Salvini, *Psicologia dello sport*, Lombardo, 1978).

Spesso, lavorando con i gruppi sportivi, si ha la sensazione che ci sia una estensione dei confini del soggetto, una sorta di pelle del gruppo che ci fa riflettere sul concetto di pelle, spazio contenitore che si irrigidisce nell'esibizione e investimento esasperato del *body building* e dei tatuaggi, che torna ad essere alla propria dimensione fisiologica, alla pelle come membrana semipermeabile che serve a modulare le eccitazioni che provengono dall'esterno quando diventa la "pelle del gruppo" (G. Tessari). Lo sport permette di recuperare un corpo alienato. La sensazione diffusa è che, mentre la moda e i *mass media* propongono corpi nudi, efficienti, pelli levigate, proporzioni corporee perfette, l'individuo non ha la capacità di gestire il proprio corpo programmato per una serie di prestazioni che non è in grado di attuare. L'attività sportiva permette di vivere in presa diretta con questo "nostro spazio" che cerchiamo di abitare, rende possibile la sperimentazione di limiti e conquiste in un *continuum* di crescita senza fine.

Stare con gli altri è un momento indispensabile nella costruzione della propria identità, ma stare con gli altri significa accettare e farsi accettare con i propri difetti fisici, reali o presunti e soprattutto imparare le regole del sistema. Dewey ha affermato che l'essenza della vita democratica si trova nella cooperazione di gruppo e Piaget ricorda che la cooperazione conduce contemporaneamente alla autonomia e alla logica formale. La crescita formativa del soggetto passa

### Il rapporto difficile tra disagio adolescenziale, corporeità e socializzazione richiede iniziative e proposte educative atte a creare e a mantenere situazioni di equilibrio interiore come prevenzione all'insorgenza di sofferenza e disagi

quindi attraverso la relazione sociale mediante cui i bambini imparano a rapportarsi agli altri, "a rispettare i diritti e le opinioni altrui, a lavorare insieme per la soluzione di problemi e progetti comuni" (G. Guerrieri, *Insieme – Contro*, C.E.T., 1993). Rendere il soggetto consapevole dei diversi ambiti relazionali e sociali in cui può esercitare la propria azione di conoscere e di agire per acquisire le competenze del saper essere, oltre a sapere e a saper fare, è l'obiettivo primario del processo di formazione-educazione individuale.

Il ragazzo trascorre la maggior parte del tempo a scuola; obiettivamente nel periodo della crisi adolescenziale il sistema scolastico rappresenta il mondo delle relazioni con i pari e con gli adulti, il luogo privilegiato delle esperienze di conoscere ed agire; è quindi fondamentale che la scuola se ne faccia carico e che nella scuola si sfruttino le possibilità per dare ai ragazzi quegli spazi necessari a raggiungere la consapevolezza di star bene da soli con se stessi e con gli altri. Quanto più il soggetto rafforza la propria autonomia tanto più è capace di vivere momenti di solitudine senza temerli e di creare un buon rapporto con gli altri, scevro della paura di invadenze e giudizi.

Il rapporto difficile tra disagio adolescenziale, corporeità e socializzazione, che viene vissuto in modo intenso dagli alunni, richiede iniziative e proposte educative atte a creare e a mantenere situazioni di equilibrio interiore come prevenzione all'insorgenza di sofferenza e disagi.

L'attività motoria e sportiva nella scuola può quindi aiutare a coinvolgere tutti gli studenti valorizzando il gioco come momento educativo di apprendimento, di socializzazione e di integrazione, favorendo il raggiungimento del successo scolastico e rendendo l'ambiente scolastico attraente perché emozionalmente significativo.

In altri termini la scuola assolve il compito fondamentale di educare, ma poiché educare è una strategia globale, occorre attuarla con la partecipazione delle famiglie, delle istituzioni locali, delle associazioni sportive e del tempo libero per rispondere al bisogno di aggregazione così determinante nell'età preadolescenziale e adolescenziale.