

DIVENTARE DONNA: QUALI SIGNIFICATI PER LE ADOLESCENTI OGGI?

Tra i difficili compiti dell'adolescenza vi è quello di integrazione della femminilità e della mascolinità nell'immagine di Sé, in un complesso processo di elaborazione di cambiamenti fisici, psichici e sociali. L'arrivo della pubertà, con le modificazioni biologiche e anatomiche che sfociano nella capacità di riproduzione, mette in discussione l'immagine rispetto al corpo acquisita durante l'infanzia e sino ad allora sostenuta e rispecchiata all'interno delle relazioni di dipendenza con le figure familiari, con i loro desideri ed esigenze (Gatto Rotondo, Moro & Ferruzza, 2009). L'integrazione della rappresentazione del corpo sessuato nell'idea di sé ha un potente impatto nella riorganizzazione degli affetti, delle emozioni e delle logiche del piacere. È ben evidente come in questo processo entra in gioco l'inevitabile spinta biologica della pubertà che va ad intersecarsi con una spinta sociale, dettata dalla cultura di riferimento. Culturalmente, infatti, vengono condivise delle funzioni proprie per il maschio e per la femmina con le quali l'adolescente si trova a fare i conti, in un processo di assunzione di valori del genere di appartenenza, maschile o femminile, con la conseguente acquisizione delle competenze relative al nuovo ruolo sociale.

La visione di come dev'essere una donna, proposta alla società odierna, genera ideali e aspettative che accendono nelle adolescenti grandi quesiti sulla loro identità, alimentando dubbi e incertezze. L'ideale di donna, autonoma e realizzata, che la cultura contemporanea propone è in contrasto con i valori tradizionali dell'identità femminile, da cui ci si attendeva passività, dipendenza, attenzione all'accudimento e ai legami. Basti pensare come nel passato era il matrimonio a sancire l'uscita di casa, evento che modificava i diritti e doveri della donna, mentre la gravidanza consentiva alla stessa di affermare la sua piena assunzione del ruolo assegnatole dalla specie davanti al mondo sociale (Bignamini, 2020). Nella società attuale invece non pare più essere il matrimonio a determinare il passaggio all'adulità, ma entrano in gioco innumerevoli componenti: l'essere autonomi dalle cure materne, l'inserimento nel lavoro, la possibilità di trascorrere un periodo fuori casa da sole. Il mutamento di valori genera un conflitto

travolgente ed inevitabile tra autonomia e dipendenza, realizzazione personale e accudimento dell'altro, fra appartenenza e autonomia. Le adolescenti si trovano a confrontarsi con modelli ambivalenti, con un forte conflitto interno a cui cercano inesorabilmente risposta. Quello che ne risulta è spesso la fatica di generare un'identità armonica, un tentativo di integrazione, alle volte mal riuscito, dei differenti modelli e stereotipi visti e sperimentati (Riva, 2008).

Anche i cambiamenti biologici e anatomici innescati dalla pubertà richiedono all'adolescente una nuova integrazione della rappresentazione di sé e una riorganizzazione della propria immagine corporea del nuovo corpo sessuato. Il corpo è decisamente il primo luogo in cui avvengono, in modo chiaramente visibile, i cambiamenti che modificano le sembianze e le forme di una bambina in quelle di una donna. Diverse sono le trasformazioni corporee a cui una ragazza deve far fronte nel corso della pubertà e che scatenano nella mente, giovane e ancora immatura di un'adolescente, nuovi pensieri e un nuovo modo di vedersi e viverci. A volte l'insoddisfazione rispetto al proprio corpo porta le ragazze a mettere in atto differenti condotte comportamentali che possono in un qualche modo lenire la sofferenza legata a questo processo o aiutarle ad avvicinarsi agli ideali interiorizzati. I social in questo giocano oggi un ruolo cruciale: le ragazze odierne si trovano a confrontarsi con una realtà in cui il corpo diventa un oggetto estremamente esposto ai like, sedi di grandi incertezze e insoddisfazioni e veicolo attraverso cui è possibile l'ottenimento di riconoscimenti e riprova sociale. Il corpo, quindi, può diventare uno dei luoghi in cui viene riversata la propria frustrazione, ad esempio nel caso di diete assurde, self-cutting o comportamento autolesivi (Lancini, 2015). Necessaria risulta invece l'elaborazione di un processo di accettazione, un fare pace con il proprio corpo, con le sue nuove forme e le sue peculiarità. Questo delicato passaggio non può configurarsi come una mera rassegnazione al proprio nuovo essere, ma si struttura piuttosto come un lavoro psichico verso l'apprezzamento e l'accettazione di sé (Bignamini, 2020). Il corpo può venire così lentamente mentalizzato, mediante alcuni



passaggi evolutivi, quali il cogliere la mortalità dello stesso, l'iniziare a percepirla, il controllo, occuparsi autonomamente della cura personale. Avviene così un'evoluzione nella mente dell'adolescente: dal viverci come l'infante accudito dalla madre verso l'assunzione del proprio essere e allo stesso tempo anche del proprio corpo. Questo passaggio verso l'ingresso nella maturità, nel caso della bambina, comprende inoltre un insieme sfaccettato di significati implicati dal fatto che la figlia femmina è chiamata ad identificarsi con la prima figura dello stesso sesso con la quale una bambina entra in relazione: la propria madre. La madre è quindi il primo modello indispensabile per la bambina per riconoscersi nel proprio genere e, dato lo stretto legame di appartenenza e allo stesso tempo di identificazione, con lei viene conservata una contiguità che non ha paragoni (Bignamini, 2020). In adolescenza, la particolare dinamica di specchio tra madre e figlia può rendere complessa l'evoluzione del prezioso processo di separazione-individuazione, che arriva a completarsi solamente nel momento in cui la figlia riesce a riconoscere l'alterità della madre come donna con cui relazionarsi, con una propria storia, modalità di rapportarsi con l'altro ed esperienza. A complicare questo svincolo può intervenire la richiesta da parte della madre di un patto profondo di interlocuzione privilegiata: molto spesso infatti oggi la madre si presenta piuttosto spaventata dal conflitto, preferendo una funzione caratterizzata da comprensione, complicità, supporto, consulenza. Questo può rendere difficile alla figlia autorizzarsi nel suo processo di separazione-individuazione, portando con sé importanti sentimenti di colpa che ne conseguono. Occasione di conforto e confronto all'interno di questo lavoro psichico di accettazione di sé e creazione della propria identità, sembra essere la sorellanza e il gruppo di pari. La sorellanza è quella capacità di accogliere il sentire profondo dell'altra e di fornire il sostegno della

condivisione empatica (Bignamini, 2020). Sentirsi parte di un gruppo, di un processo più ampio di ricerca di sé e di definizione, non sentirsi la sola che affronta dubbi e incertezze, spesso permette alle adolescenti di non trovarsi smarrite nella lotta di accettazione e di ricerca del sé. Nel contesto comunitario in cui operiamo, luogo privilegiato nell'osservazione di dinamiche gruppali in cui emergono solidarietà al femminile stupefacenti, così come potenti invidie e competizioni, la sorellanza si costituisce come risorsa evolutiva in ragazze con storie di vita spesso toccate da esperienze traumatiche. In questo contesto, la sorellanza diventa incontro con l'altro ma anche con aspetti di sé nuovi o mai visti prima, così come ascolto di narrazioni di compagne che in quel dolore e dubbio ci sono passate prima, o scoperta di alternative al proprio vivere la femminilità nelle sue trasformazioni. Il gruppo che si viene a creare nell'alleanza al femminile diventa così depositario di un sapere condiviso, carico di emozioni, capace di attivare un processo rielaborativo e riparativo della personale esperienza di vita, nelle sue carenze e possibilità. Lo sguardo di un pari capace di rispecchiare elementi corporei fino ad allora sconosciuti, ma anche quello dell'adulto che si fa portavoce di storie di vita con cui identificarsi nel complicato processo di accettazione di alcune peculiarità più specificatamente femminili, come i segreti nell'esaltazione dei lineamenti e delle forme, l'elaborazione del dolore legato alle mestruazioni, oppure l'attenzione alla cura del sé, si pongono come importanti motori del processo evolutivo di crescita.

Giulia Sernagiotto,

Psicologa

Beatrice Mason,

Psicologa

Bibliografia di riferimento

- Bignamini, S. (2020), *Quando nasce una donna. Come crescono le ragazze, diventando sé stesse*. Solferino, Milano
- Lancini, M. (2015) *Adolescenti navigati*. Edizioni Centro Studi Erickson, Trento
- Gatto Rotondo, Moro & Ferruzza E. *Il colloquio con il preadolescente e con l'adolescente*, In Nicolini, C. (2015), *Il colloquio psicologico nel ciclo di vita*, Carocci, Roma.
- Riva, E. (2008) *Percorsi e rischi nella costruzione dell'identità di genere in adolescenza*. Ricerca psicoanalitica 2: 161-181