

# Sentirsi belli sentirsi brutti

## Corpo ed emozioni

Annalisa Busato



ME

Ricercazione

9

## Indice

- p. 9 *Premessa*
- Proposta 1*  
15 Come creare il clima giusto per parlarne in gruppo
- Proposta 2*  
17 Mappe a stella: «Noi siamo»
- Proposta 3*  
19 Caccia agli stereotipi: laboratorio giornali
- Proposta 4*  
21 «Turchese e ciclamino»: realtà e fantasia nei modelli di crescita
- Proposta 5*  
22 Pensati nel futuro
- Proposta 6*  
24 «I miei punti di forza, i miei punti deboli»: autoritratto virtuale
- Proposta 7*  
28 Fiabe ed emozioni
- Proposta 8*  
30 «Nei panni dell'altro»: amare le diversità
- 32 Per finire...
- 33 *Riferimenti bibliografici*

## *Premessa*

La questione dell'immagine di sé, reale e ideale, è centrale nella nostra vita, tanto più in uno dei periodi più caldi della costruzione dell'identità corporea: l'adolescenza.

Dato l'ormai diffusissimo utilizzo dello smartphone, gli adolescenti usano molto le immagini fotografiche, ritratti singoli, di gruppo, selfie, e fanno molto uso delle applicazioni per migliorare o modificare i tratti del volto. Seguono dei criteri estetici "nuovi", ma più che mai omologati. Esistono canoni di bellezza chiari e decisamente stereotipati nei social, nella pubblicità, in televisione e questi vengono perseguiti anche a costo di notevole impegno di tempo e di sacrifici.

Occorrerebbe invece dare valore alla specificità e all'unicità di ciascun volto, e di ciascun corpo.

Le applicazioni che modificano i tratti del viso sono sostanzialmente programmi di fotoritocco e sovrappongono in modo meccanico un modello, uno stile estetico, al volto reale considerato...insoddisfacente. Rendono tutte le facce più colorate, più lisce, più toniche, ma riducono individualità, espressione e vivacità; umiliano addirittura la vivezza dell'espressione personale (che nell'identità è forza) e sviliscono la spontaneità.

Questo è evidentissimo nei volti femminili (ma molto curioso è l'effetto di "ingentilimento" dei tratti maschili) in quanto questi software rendono tutti i visi piuttosto stereotipati e bamboleggianti. E la cosa pare gradita e desiderata.

Pedagogisti e uomini di cultura attenti ai fenomeni giovanili (Umberto Galimberti, Paolo Crepet, Vittorino Andreoli, e molti altri) evidenziano questa situazione di omologazione sottolineando come sia legata a grande insicurezza, e ci aiutano a riflettere e a correre ai ripari.

Lorella Zanardo, docente, attivista e scrittrice che da molti anni lavora con le scuole promuovendo la discussione sull'uso delle immagini del corpo (delle donne, ma non solo) lancia una nuova campagna

di sensibilizzazione per insegnanti, ragazzi, e per tutti i formatori sul tema dell'immagine di sé, mediante un percorso intitolato *Nuovi occhi per i media* in cui sostiene che l'immagine di sé ben accettata è uno strumento indispensabile per la partecipazione progressiva a una cittadinanza attiva.

L'isolamento sociale a cui un cospicuo numero di giovani costringe se stessi è un campanello di allarme che inizia ad essere preso in considerazione.

C'è un serio problema di fiducia in sé stessi negli adolescenti: «tu vali ma non abbastanza per avere l'attenzione di tutti, a meno che tu non sia anche carina/o in un certo modo». *Sentirsi belli/sentirsi brutti*: è importante arrivare a essere consapevoli che questi vissuti si alternano nella quotidianità e nella vita di ciascuno di noi, come sentirsi sani o sentirsi malati, fortunati o sfortunati, e che convivere (attivamente) con queste sensazioni è avere consapevolezza di sé, è sentirsi vivere con positività e capacità di decisione, non lasciarsi andare a malumori o sensi di impotenza.

È importante sapere che la fiducia in sé emana comunque vibrazioni positive, qualsiasi sia l'aspetto "materiale" del volto con i suoi lineamenti.

Da dove viene tanta insicurezza riguardo al sentirsi adeguati/inadeguati? Perché si alternano momenti in cui ci si sente ok a quelli in cui si è ko? Chi o che cosa stronca nei più giovani la fiducia in sé stessi?

A volte la famiglia stessa rifiuta il look del figlio se non corrisponde all'immagine che di lui ha in mente fin da prima della sua nascita. Altre volte sono gli amici a "bullizzare" chi non rientra negli schemi: la presenza di un amico del cuore a volte è un aiuto, una stampella.

In genere quello che il ragazzo, la ragazza vuole è un aspetto fisico *da modello/a*: ma chi sono questi modelli? Parliamone, discutiamone in gruppo, a scuola.

Occorre dialogare con i ragazzi, metterli in dialogo tra loro, e la scuola è un luogo d'incontro importante, ideale per avviare questo percorso di maturazione.

Occorre trasmettere questo messaggio: «Non lottare per cambiare a tutti i costi, parlane, reagisci, crea una lista delle cose positive che vedi in te, cambia quello che vuoi cambiare ma accetta i complimenti che

ti vengono fatti, non lasciarti criticare passivamente, rispondi alle osservazioni e soprattutto non cominciare tu stesso con l'autodenigrarti. E sappi comunque che gli altri sono insicuri quanto te».

L'adolescente vive insicurezze e crucci che rimangono in genere inespressi e vengono vissuti come esclusivamente personali: se la piglia con i brufoli, con il naso, con il sedere, con i peli sul viso o nel corpo, con il sudore, con i capelli untati, con la pancia, con il petto... e spesso, al femminile, con il ciclo mestruale e con disturbi che la pubblicità ingigantisce, dando per scontato che causano tragedie in qualsiasi donna. Poi scopre che le proprie inconfessabili debolezze sono le stesse dei coetanei e compagni di scuola.

A partire da queste considerazioni, anche se solo abbozzate, con questo e-book si propongono esercizi, annotazioni e idee per l'animazione didattica che hanno al centro un preciso assunto, supportato da studi e ricerche: «la buona convivenza con sé stessi e con gli altri si può insegnare... e si può imparare».

Partendo da alcuni riferimenti teorici si delinea una traccia, un canovaccio di percorso, o meglio, si offrono alcuni suggerimenti per la realizzazione di percorsi diversificati, tra cui l'insegnante sceglierà in relazione al proprio gruppo-classe.

Lo scopo, in primo luogo, è la creazione progressiva della solidarietà nel gruppo, con l'accettazione positiva dei generi maschile e femminile mediante la scoperta di sé, delle proprie qualità e limiti, attraverso un percorso operativo e guidato verso la consapevolezza.

Si mette in atto un confronto, un dialogo con i compagni e con l'adulto. Un passo importante è la fiducia, e la garanzia nella riservatezza di tutto quanto riguarda le discussioni in classe sugli argomenti personali che verranno affrontati. Ci sarà un patto esplicito di rispetto della privacy.

Le scelte "tecniche" sono tante: si può riflettere individualmente su ciascun argomento proposto, si può favorire la creazione di un quaderno personale o anche segreto. Ma discuterne tutti assieme, in classe, è importante, e fa diventare questo percorso di avvio all'introspezione "un'altra cosa": ascoltarsi a vicenda, tra coetanei, rende più forti e fa

capire che non si è soli ad affrontare la vita e i suoi momenti critici.

Due “storici” ricercatori – Jesper Juules, psicoterapeuta di scuola svedese, e Daniel Goleman, psicologo, scrittore e instancabile divulgatore statunitense – sostengono che la competenza e la cooperazione siano qualità innate nella specie umana, e che le abilità sociali si possono insegnare e imparare con successo.

Quest’ultimo, nella sua opera più nota, *L’intelligenza emotiva*, afferma che la conoscenza di sé e l’empatia sono legati all’intelligenza umana, e sono le qualità che probabilmente influenzano maggiormente, dopo l’infanzia, la vita intera dell’uomo. Spesso queste capacità, che vanno a costituire l’intelligenza emozionale, sono sottovalutate, ignorate o non considerate come elemento rilevante neppure nel computo del quoziente d’intelligenza, mentre si riscontra che vi giocano un ruolo importantissimo.

Molti e più recenti riferimenti teorici – tra psicologia, neuroscienze, pedagogia e didattica – possono essere fatti, ma ci preme qui sottolineare che a scuola, luogo di convivenza e di socializzazione oltre che di apprendimento, si può fare moltissimo.

Qui proponiamo attività diverse e siamo convinti che devono essere proposte all’insegna della libera partecipazione e della leggerezza (nei *circle time* non è mai obbligatorio dire il proprio parere ad alta voce, si può dire «passo» e non esporsi) e della delicatezza, soprattutto in considerazione dell’età “di transizione” dei ragazzi. (Ma quale età non è “di transizione”?).

Infine possiamo suggerire ai colleghi docenti che è buona cosa essere pronti ad affrontare questi argomenti, perché quando finisce il cosiddetto “periodo di latenza” e inizia la preadolescenza (oggi è comprovato che accade a 10 anni circa) diventa una necessità per gli educatori sapersi orientare e destreggiare di fronte alle domande e ai silenzi dei ragazzi e ai loro comportamenti “nuovi”, nuovissimi anche per noi adulti dato che viviamo tutti un mondo in rapida evoluzione.

### *Modi e tempi*

Riteniamo che queste attività siano efficaci se proposte a ragazzi verso la fine della scuola primaria e per le classi della scuola secondaria di primo grado, alternando attività collettive, di gruppo, a lavori in piccolo gruppo o individuali.

Tempi e durata delle attività sono senz'altro variabili e suddivisibili in step, a seconda di quanto e come gli alunni rispondono e si dimostrano interessati a esaminare e ad approfondire alcune questioni piuttosto che altre.

In seguito, dopo avere *costruito* con i ragazzi delle loro classi questa esperienza, proponiamo ai docenti di raccogliere i risultati secondo il percorso che si è venuto delineando, e di farlo diventare un secondo, nuovo ebook, un “numero due” sull'argomento, come documento e, a sua volta, proposta per altri, insegnanti e ragazzi.

### *Obiettivi degli esercizi proposti*

L'obiettivo primo è imparare ad esprimere le proprie reazioni e i propri vissuti emotivi, aumentando il proprio livello di consapevolezza. Inoltre occorrerà cercare di conseguire altri obiettivi quali:

- riconoscere e saper dare parola alle proprie emozioni;
- interpretare alcuni messaggi sottesi, ed esplicitarli;
- saper arricchire, confermare o cambiare opinione;
- accogliere con rispetto le emozioni e le reazioni degli altri;
- saper risolvere piccoli quotidiani conflitti,
- reagire in modo non impulsivo, ma consapevole (saper dire «sì» e «no» esponendo le proprie motivazioni);
- saper accogliere e “attenuare” le reazioni di attacco;
- saper proporre la propria visione con assertività, non con aggressività;
- dare risposte come «io penso...»; saper dire serenamente «Ci penserò».
- cogliere la differenza tra i diversi modi di relazionarsi delle persone del gruppo-classe.

## *Proposta 1*

### *Creare il clima giusto*

Iniziamo con un tipo di attività che aiuta a “far gruppo”, vale a dire a favorire la sintonia, il rispetto e la riservatezza. Lo scopo è promuovere sentimenti di empatia, comprensione e solidarietà tra tutti coloro che appartengono al gruppo-classe.

La fiducia si costruisce accettando di esprimere opinioni e sentimenti personali, e in questo modo si impara quanto sia positivo constatare la maturità diversa di ciascuno, e quanto sia interessante confrontare le differenti sensibilità.

Obiettivo *tecnico* iniziale: imparare le regole del *circle time* e saper gestire con naturalezza e autonomia il giro delle risposte.

Proponiamo di presentare alla classe le seguenti sette domande scrivendole una per volta alla lavagna e lasciando il tempo per una risposta individuale e silenziosa su un foglio, o su post-it di colori differenti. Questo faciliterà poi la lettura in gruppo (e per l’insegnante che voglia farlo, lo smistamento delle frequenze dei dati). I ragazzi potranno rispondere, volendo, in modo anonimo, o scegliendo uno pseudonimo.

Per le domande più interessanti, subito dopo la risposta scritta si potrà proporre di utilizzare il *circle time*: riuscirà più facile esprimere la propria idea o maturare un personale cambio di opinione, ascoltando quelle dei compagni.

- 1. Le mie ore più belle le passo...**
- 2. Per me crescere significa...**
- 3. il mio corpo sta cambiando, immagino che...**
- 4. Mi fa sentire bene un adulto che...**
- 5. Mi piacerebbe che i miei genitori/insegnanti...**
- 6. Ai ragazzi/ragazze della mia età piace parlare di...**
- 7. Ne parlerei volentieri con...**

Gli argomenti segnalati dai ragazzi forniranno le tematiche da

## *Proposta 6*

### **Autoritratto virtuale**

#### **«I miei punti di forza e i miei punti deboli»**

Questo esercizio invita i ragazzi a concentrarsi su un compito individuale di tipo immaginativo, quello di costruire un ritratto virtuale, immaginario, di sé. Sugeriamo di iniziare con qualche momento di rilassamento corporeo e di concentrazione mentale. La tecnica del rilassamento immaginativo è preziosa per promuovere l'ascolto del proprio corpo e nel giro di due o tre lezioni si può arrivare a raggiungere risultati benefici e interessanti con effetti positivi in molti settori, non ultimo quello dell'apprendimento.

**Step 1.** Respira profondamente, rilassa in progressione i vari segmenti corporei, abbandona il tuo corpo al suo naturale ritmo (questo passaggio richiede alcuni minuti).

**Step 2.** Ora sei pronto a immaginare davanti a te un grande schermo sul quale disegnerai un tuo ritratto completo, dalla testa ai piedi. Usa gli strumenti che vuoi, matite o pennelli.

**Step 3.** Ora che il ritratto è completo, osservalo bene: hai la possibilità di intervenire per evidenziare quello che ti piace e modificare qualcosa, se non ti piace.

**Step 4.** Osserva nei particolari questa immagine di te. Ci sono delle parti che sono ok, delle quali puoi andare fiero. Individua tre punti positivi nel tuo corpo.

**Step 5.** Registra le modifiche che hai fatto: puoi intervenire fino a raggiungere la piena soddisfazione riguardo ogni parte del tuo corpo immaginato, un corpo ideale.

Adesso individua le parti di cui non sei contento. Puoi cambiarne tre, o anche di più, fino a raggiungere l'aspetto che consideri ideale. Guarda a lungo, fotografa mentalmente il risultato che hai ottenuto.

**Step 6.** Adesso lascia qui questa immagine, e torna a dare attenzione al tuo corpo reale, riprendi il contatto con ogni sua parte iniziando dai piedi, lentamente, ma non dimenticare il lavoro fatto sulla immagine del ritratto perché ne parleremo tutti assieme.

Dopo l'esercizio è bene chiedere ai ragazzi di scrivere o disegnare quanto hanno immaginato, per una riflessione personale. Poi li inviteremo a parlare di come hanno vissuto il compito e, se vogliono esternarlo, di quali parti del corpo hanno apprezzato, e quali hanno cambiato. Dopo i primi interventi le esitazioni di solito spariscono e tutti scoprono che i propri difetti, tenuti segreti o sofferti in segreto, sono molto simili a quelli dei compagni. Questo è un vero passo avanti nel superare ansie e "complessi".



### *Per finire...*

Il filo conduttore che unisce le tappe del percorso che abbiamo tracciato è, per l'insegnante, la creazione e il progressivo rinforzo di un senso di appartenenza e di solidarietà nel gruppo-classe quale antidoto ad atteggiamenti di chiusura e di autoemarginazione, per non parlare di rifiuto o di bullismo. Per i ragazzi, invece, il filo conduttore è l'invito alla espressione di vissuti che abitualmente vengono lasciati al margine o addirittura evitati: la scuola non è solo un luogo di apprendimento, è inevitabilmente anche luogo di convivenza e socializzazione, e palestra di relazioni. Lavorando assieme si arricchisce l'esperienza individuale, si entra in sintonia con gli altri e si scopre di non essere i soli a vivere le incertezze della crescita.

Partecipare alla vita del gruppo, alle discussioni, ai *circle time*, ai *brain storming*, dà progressivamente sicurezza e competenza, arricchendo ciascuno di conoscenze e di nuove opinioni. Trovare le parole per esprimere sentimenti ed emozioni prepara ad affrontare positivamente i conflitti superando l'impulsività, gli *acting out*. Ma il lato più interessante del lavoro è rappresentato dalla scoperta delle reali opinioni dei ragazzi, e delle loro autentiche emozioni.

Per questo vorrei proporre ai colleghi che hanno provato a mettere in atto queste nostre proposte (che sono state sperimentate in alcune scuole della provincia di Venezia, e seguono le modalità di lavoro tipiche del MCE), di inviarci le loro idee e i loro risultati, impegnandoci a integrarli, quando possibile, in un prossimo ebook nel quale proporremo il seguito di queste otto attività, una sorta di invito a un secondo livello di approfondimento.

Proponiamo, insomma, una specie di "ricerca-azione" a distanza, con scambio di esperienze e suggerimenti tecnici.

Inviateci le vostre osservazioni e i vostri lavori, ne faremo buon uso.