



## GIOVANI, AVETE IL DOVERE

di guardarvi con occhi indulgenti e autoaccettanti e non con l'ossessione dell'*immagine dilatata* da una società dominata dai "media".

## Apprezzare sé per apprezzare gli altri

**È fondamentale** anche per noi adulti pensare a come sappiamo prenderci cura del nostro corpo, della sua salute e non solo della sua immagine.

- ✓ Quanti di noi sono stati intrappolati dal messaggio "magro è bello" e magari combattono ogni giorno a tavola contro un'alimentazione sana e nutriente preferendone una deprivante, con l'unico obiettivo di perdere peso?
- ✓ Perché facciamo sport con il solo scopo di metterci sulla bilancia per constatare i grammi persi e non lo viviamo invece come un momento di benessere in cui ci sentiamo dotati di un corpo vivo e vitale?

Insomma, i temi che sono cruciali per potenziare l'autostima dei nostri figli risultano anche di importanza fondamentale per noi adulti che li aiutiamo a crescere.

Perché lo sguardo in cui si riflette l'immagine corporea del figlio, che da noi può ottenerne approvazione, forza e indulgenza, è lo stesso sguardo che autosserva davanti allo specchio il corpo di cui siamo dotati.

E spesso, proprio con noi che lo vogliamo usare in modo sano ed educativo con i figli, quello sguardo è pieno di disapprovazione e rifiuto.

da: ALBERTO PELLAI e BARBARA TAMBORINI, *il Bollettino Salesiano*  
Coordinamento redazionale di Angelo Santi, ex-allievo salesiano



SCARICA ALTRE SCHEDE DA  
[www.ilgrandeducatore.com](http://www.ilgrandeducatore.com)

SCHEDA

20

VERDE

serie  
**GIOVANI, CAMPIONI DI VITA**

Supplemento della rivista "Educatori di vita"  
ilgrandeducatore@gmail.com



Mi piaccio  
così  
come sono!

## COME AVERE UNA BUONA AUTOSTIMA CORPOREA

Che cosa impedisce di accettarsi come si è. **Il ruolo dei genitori.** Apprezzare sé per apprezzare gli altri.

Fotografie e immagini non firmate sono dell'Archivio SDB. Le foto sono di repertorio e non si riferiscono alle persone di cui si parla.

Il mondo è pieno di bellissimi che non si considerano tali e ogni giorno quotidiani e riviste riportano notizie relative a modelle, attori e attrici da tutti considerati inarrivabili, che si sottopongono a interventi di chirurgia plastica ed estetica per apparire più belli.

**Per percepirsi belli bisogna avere depositato nella propria mente un'immagine sufficientemente buona e realistica di sé** e averla dotata di pensieri che, nel percorso auto-narrativo di ciascuno di noi (le spiegazioni che diamo a noi stessi rispetto a quello che ci capita), la qualificano come tale.

Io posso mettermi davanti allo specchio e, pur avendo un naso grosso, un po' di pancia e qualche altra imperfezione corporea, guardarmi con simpatia e dire a me stesso:

*«È vero, potrei anche essere cento volte più attraente di così... ma ho un bel sorriso, la gente mi considera simpatico e sono sempre pieno di amici».*

Questo significa avere una buona autostima corporea.

Al contrario, potrei essere alto un metro e novanta, con un fisico da urlo e passare le giornate a vivisezionare un piccolo neo e un'imperfezione della pelle che, secondo me, deturpano l'estetica del mio viso. In questo secondo caso, **il problema è che io del mio corpo riesco solo a vedere gli aspetti negativi** e di me racconto a me stesso solo ciò che percepisco come limite e debolezza, **ignorandone i punti di forza.**



**Molti pensano che soltanto i bellissimi possano avere una buona autostima corporea. In fin dei conti, il loro fisico è invidiato da tutti e guardando ciò di cui madre natura li ha dotati... beh, è automatico provare nei loro confronti una certa invidia. Invece non è così.**

**L'autostima corporea** – l'avrete certamente intuito – **si fonda sulla capacità di accettarsi per come si è**, senza rincorrere un'immagine ideale troppo lontana da quella reale che ci restituisce lo specchio.

**Guardarsi con simpatia significa avere una buona autostima corporea.**

**CHE COSA IMPEDISCE DI ACCETTARSI COME SI È**

**Questo aspetto della nostra vita** intrapsichica (= dentro la psiche) e della nostra identità **è oggi messo profondamente in crisi** dai modelli procl-

mati come vincenti dalla società dell'immagine in cui tutti siamo immersi. È difficile per una donna sentirsi a posto *nel* e *con* il proprio corpo se il 95% delle donne presenti nei "media" sono spesso il risultato di un potente ritocco operato da programmi di grafica quali Photoshop.

**Crescere i nostri figli in una società dominata dall'ossessione dell'immagine** e affollata di adulti che costantemente vivono con insoddisfazione la loro dimensione corporea **significa esporli fin da piccoli a un fattore di rischio che mina, nel profondo, le basi per l'acquisizione di un buon modello di autostima corporea.**

Tra l'altro, nel passaggio da infanzia ad adolescenza, tutti i ragazzi e le ragazze vivono con molto disagio i cambiamenti corporei e, anche quando sono dotati di un fisico molto bello, ciò nonostante è per loro quasi fisiologico sperimentare una profonda insoddisfazione per come sono fatti e per come appaiono agli occhi dell'altro.

## IL RUOLO DEI GENITORI

**Potenziare l'autostima corporea dei nostri figli fin dalla più tenera età** – aiutandoli a vedersi dotati di un corpo che non può essere tutto bello o tutto brutto, ma che presenta una miscela di connotazioni che ci rendono unici davanti agli altri – **è un bisogno educativo** che, come madri e padri, dobbiamo presidiare.

**La libertà di diventare davvero se stessi**, oggi più che in passato, **è un dono che un figlio può ricevere** all'interno della relazione educativa intrafamiliare, ma **solo se i genitori sanno regalargli lo sguardo che vede il cuore** e non due occhi che scrutano il corpo per vedere se aderisce a standard e stereotipi (= concetti distorti dalla realtà) limitati, quasi sempre dettati da chi detiene il mercato della dietetica o della cosmetica.

**educare**