

Chi sono io?

Dove vogliamo arrivare?



L'obiettivo finale che vogliamo raggiungere è quello di riflettere e approfondire insieme tutte quelle **domande** che ogni giovane si è posto qualche volta e che hanno a che fare con le paure, le ansie e le speranze più profonde. Avremo modo di confrontarci seriamente anche sui modi sbagliati di affrontare la vita, così da trovare insieme le soluzioni migliori.

Quali sono i punti di riferimento?



Terremo presente prima di tutto la realtà quotidiana in cui ognuno di noi è collocato e poi le grandi risposte date lungo i secoli, soprattutto quelle elaborate dalle tradizioni religiose, in particolare dalla tradizione cristiano-cattolica, secondo le **Indicazioni** per l'Insegnamento della Religione Cattolica (IRC) formulate nell'Intesa MIUR-CEI del 28 giugno 2012.

Ogni mattina, davanti allo specchio, mi tormenta un dubbio: è più importante essere o apparire?

Giusy, 15 anni



Cosa impareremo?



Impareremo che alla domanda «Chi sono?» ognuno deve cercare di dare la propria risposta, e la più sincera possibile. Ovviamente non è facile perché molte sono le realtà coinvolte: la famiglia, la nostra storia personale, il nostro carattere ecc.

Ma la cosa più sbagliata è vivere questo interrogativo con ansia, non accettandoci (con i nostri pregi e difetti, con le nostre storie e paure) e scappando via, trovando piccole-grandi scuse.

La cosa più importante è invece essere noi stessi, chiedendo scusa quando si sbaglia e facendoci aiutare dalle persone che ci vogliono bene.

Come lavoreremo?

Approfondiremo il Tema iniziale attraverso alcune **schede** che ci aiuteranno a cogliere gli aspetti più importanti.

Un'ulteriore possibilità di sviluppo è offerta dalle **Tracce di lavoro**, che ci offrono l'opportunità di lavorare insieme.

Punti chiave

Per cogliere pienamente i vari aspetti del Tema proposto facilitandone l'apprendimento:

1 **ACCETTARE NOI STESSI**, con la nostra storia, i pregi e i difetti.

2 **«TU SOLO, MA NON DA SOLO»**: ognuno di noi è unico e indispensabile, ma per riuscire nella vita occorre il coraggio di farci aiutare degli altri.

3 **RIALZARCI** quando cadiamo, camminando insieme agli altri, senza sopravvalutarci né sottovalutarci.



La paura di noi stessi

Ogni adolescente che si guarda allo specchio si domanda: «Chi sono?». Tutti i giovani, infatti, desiderano conoscersi meglio, benché temano poi le eventuali risposte... Ma è chiaro che questa è una paura che occorre imparare a superare.

Autostima: mi amo come sono

Ecco i consigli del medico psichiatra **Christophe André**, per liberarsi dal senso di inadeguatezza e trovare il proprio posto nel mondo:

- Essere se stessi, finalmente.
- Non preoccuparsi dell'impressione che facciamo agli altri.
- Agire senza temere la sconfitta o il giudizio altrui.
- Non tremare di fronte alla possibilità di un rifiuto.
- Trovare serenamente il nostro posto in mezzo agli altri.

Essere consapevoli dei propri punti deboli di fronte alle sfide della vita è il punto di partenza fondamentale dal quale sviluppare una sana **autostima** (stimare se stessi, volersi bene). Un processo lento ma graduale, fatto senza prendere a esempio modelli irraggiungibili, ma alla nostra portata, alle nostre capacità, alle nostre **qualità**... ma anche ai nostri **difetti**. André infatti afferma: «Non si tratta di rassegnazione, ma di accettazione di come siamo: imperfetti. Si tratta di aspirare legittimamente a come vorremmo essere: **imperfetti ma felici**»

(Imperfetti e felici, Corbacci, Milano 2008)

CONSIGLI PER VOLERSI BENE

AUTOSTIMA È ACCETTARE I DIFETTI

Un millepiedi viveva felice e tranquillo, finché un rospo non gli chiese per scherzo: «In che ordine procedono le tue zampe?». Il millepiedi arrovellò a tal punto la mente che alla fine giacque perplesso in un fossato, riflettendo su come dovesse muoversi...

(Saggezza cinese)

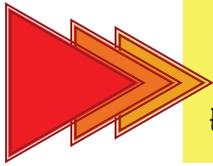


Dobbiamo dire a noi stessi: «Io mi piaccio!»

**CHI AMA DICE
LE COSE COME
STANNO**

Leo Buscaglia (1924-1998), professore universitario e scrittore americano di origine italiana, scriveva: «Volete sapere chi siete? **Guardate gli occhi di coloro che vi stanno intorno e vi amano. Sono i soli che oseranno dirvi che avete la punta del naso sporca**».

(Vivere, amare, capirsi, A. Mondadori, Milano 1984)



«Nessuno può farti sentire inferiore senza il tuo permesso».

Erasmus da Rotterdam, teologo e filosofo (1466-1536)

Tracce di lavoro Scheda 1

- Prendete un foglio di carta e disegnate un albero, così come vi piace. Chiedete poi all'insegnante di farvi vedere la spiegazione riportata nel Laboratorio multimediale.
- Quali sono, tra i punti elencati a proposito dell'autostima, quelli che considerate più difficili da mettere in pratica?



SCHEDA
2

La forza dell'amicizia

Non si diventa amici per caso.

**L'AMICIZIA SI
IMPARA**

Anche l'amicizia si impara: essa infatti ci richiede un impegno in prima persona, a volte anche difficile e doloroso, perché ci obbliga a uscire da noi stessi per andare incontro all'altro con sincerità e senza sotterfugi.

Per essere amici occorre aver imparato a non mentire a se stessi, fidandoci dell'altro, senza paure o maschere. Soprattutto l'amicizia richiede **gratuità**: niente calcoli e niente secondi fini!

4

Perché i fallimenti?

Spesso ci si chiede perché a volte le amicizie falliscono. Secondo psicoanalista Valerio Albisetti: «Alla base di tante solitudini o di amicizie fallite ci sono questi tre motivi:

1. **non ci si conosce bene;**
2. **non ci si accetta;**
3. **non si è capaci di avere un amico, né di diventarlo.**

Non ci sono alternative: o si è capaci di guardarsi dentro, fino in fondo, fino all'ultimo difetto, senza dirsi bugie – ed è l'unica strada per andare incontro all'altro – o ci si condanna alla solitudine, alla non amicizia, a soffrire. Perché **«solo chi ha conosciuto le proprie stupidità può capire se stesso e gli altri profondamente»**» (Essere o avere amici? Un modo per conoscere se stessi e gli altri, Paoline, Milano 1997).

Solo dopo un viaggio nel proprio cuore «si può vedere il mondo con gli occhi di un altro» e immedesimarsi in lui.

Ma per Albisetti c'è un **secondo passaggio** fondamentale: «bisogna imparare a non vergognarsi di come si è; in altre parole, ad **accettarsi e a volersi bene**».

(V. ALBISETTI, Essere o avere amici? Un modo per conoscere se stessi e gli altri, Paoline, Milano 1997)

L'amicizia nella Bibbia

«Un amico fedele è rifugio sicuro: chi lo trova, trova un tesoro. Per un amico fedele non c'è prezzo, non c'è misura per il suo valore».

Libro del Siracide 6,14-15

**ECCO PERCHÉ
LE AMICIZIE
FALLISCONO**

**IMPARARE AD
ACCETTARSI**



Tracce di lavoro

- «Tutti vogliono un amico, ma nessuno si preoccupa di esserlo». Non sarà questa la vera il motivo per cui tante persone rimangono sole?