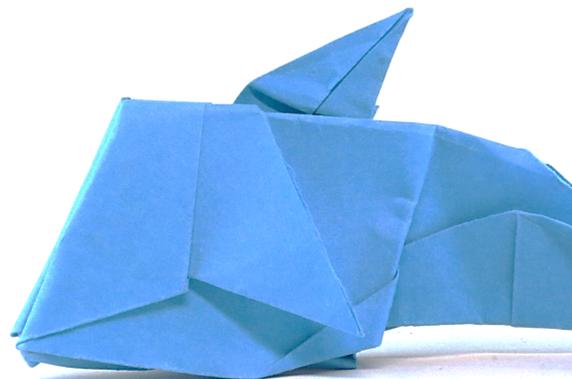


CENTRO PASTORALE ADOLESCENTI E GIOVANI  
DIOCESI DI CONCORDIA-PORDENONE

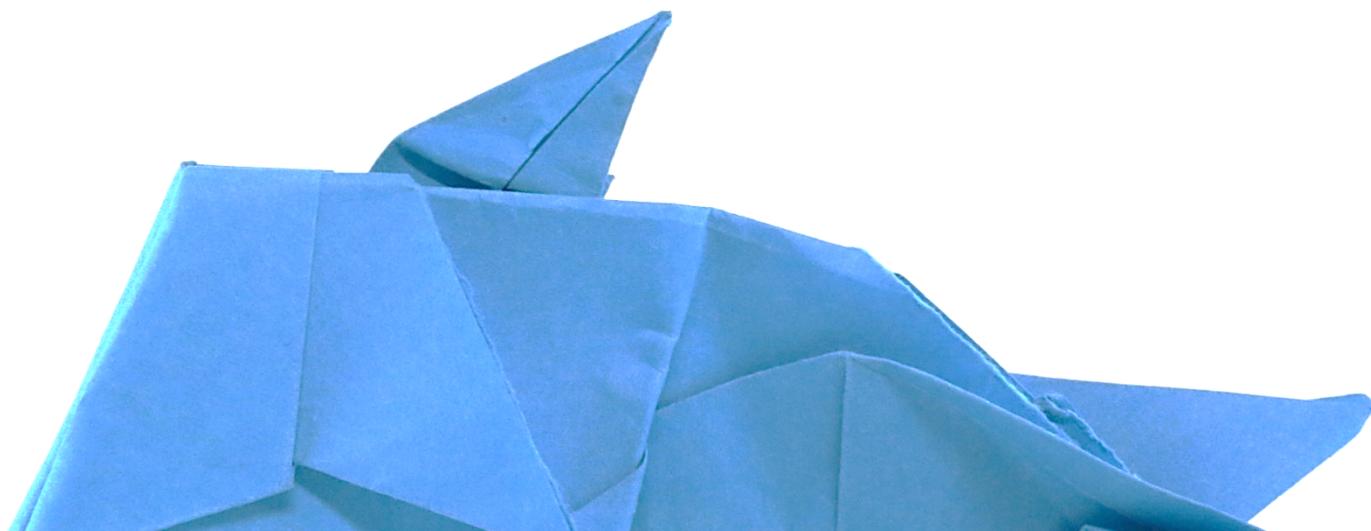
sussidio per gruppi adolessenti

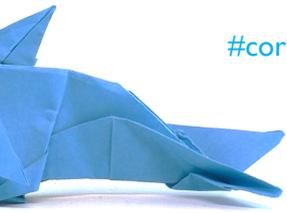


...

# CORPO CAMBIAMENTO

...





# alcune premesse

## all'uso del presente sussidio

### Adolescenti

Noi abbiamo messo insieme un sussidio per accompagnare gruppi di adolescenti. Noi = Pastorale Adolescenti e Giovani della diocesi di Concordia-Pordenone. Gli adolescenti sono il cuore delle nostre proposte educative parrocchiali e ci teniamo molto al loro percorso. Per questo abbiamo pensato di darti alcune idee per guidare un gruppo parrocchiale tra i 14 e i 19 anni.

**volete dirmi che non sono capace di guidare un gruppo adolescenti?** Se vuoi lo usi e sennò lo butti ;) Il sussidio che hai fra le mani non è per adolescenti. Si tratta di uno strumento per "educatori". Cioè coloro che si occupano della guida di gruppi ado. È solo un palinsesto, gli incontri dovranno essere poi aggiustati su misura del gruppo.

**vabbè... e come lo uso?** Funziona per moduli tematici divisi in tre livelli. In questo momento hai fra le mani una tematica di primo livello, colore "giallo": il **#corpo #cambiamento!** È un tema semplice e da gestire e adatto ad ado più giovani (14-15 anni); potrebbe esserti utile per svolgere poi altre tematiche quali per esempio **#identità** o **#affettività**.

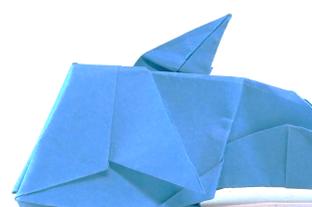
**ho l'impressione che mi stiate incastrando!** Ahahah no! La nostra è solo una proposta...

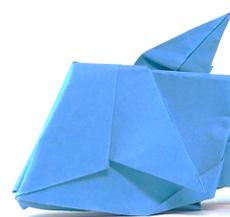
Ogni tema infatti contiene diversi materiali, per esempio nella tematica del **#corpo #cambiamento** troverai una proposta di un film, un paio di video, un libro, un quadro con degli spunti, una poesia e una canzone, uno schema di preghiera con un piccolo gesto da fare insieme e una corposa attività. La scelta di usare o prendere spunto da questi hints sta a te! In fin dei conti si tratta del tuo gruppo e tu lo conosci meglio di noi.

**ok. detto così sembra quasi utile...** Vero? Tra l'altro, vista l'abbondanza di materiali, per esaurire il tema del **#corpo #cambiamento** non ti basterà un incontro soltanto.

**e tipo... se lo uso che mi date in cambio?** Iniziamo a seguirti su IG e così potrai scriverci nel caso tu abbia bisogno di aiuto. **Inoltre, nel sussidio troverai dei links per accedere ad un sacco di materiali online dal nostro sito.**

**mi avete convinto!** Serio? Allora ti auguriamo buon lavoro! E come diceva Madre Teresa: "L'aiutare a riflettere sulla vita rientra nella missione della Chiesa, che gode nel vedere gli adolescenti sbocciare come fiori al sole, primizia del frutto abbondante che verrà".





# lavagna

con alcuni appunti sul #corpo

Se si chiedesse di descrivere l'adolescenza in una parola, questa sarebbe senz'altro: cambiamenti. Muta l'aspetto fisico, si modificano gli interessi, variano le persone significative, evolvono le strutture cognitive e anche le emozioni subiscono una vera e propria metamorfosi. In questi cambiamenti che travolgono l'adolescente è essenziale che l'adulto sappia sostenerlo nel mettere ordine in tutte le novità e le differenze, aiutandolo a trovare sé stesso. Le trasformazioni più visibili durante l'adolescenza sono senz'altro quelli relativi all'aspetto fisico: la crescita staturale-ponderale (già sperimentata nelle precedenti fasi di sviluppo) è accompagnata da tutte le modificazioni regolate dagli ormoni, che evidenziano la maturazione sessuale del ragazzo. Queste modificazioni

costituiscono motivo di confronto e di discussione con i pari, talvolta generando disagio, senso di inadeguatezza e insoddisfazione, tanto nei ragazzi quanto nelle ragazze (sebbene per motivazioni specifiche del genere). E' inoltre essenziale evidenziare che i tempi di maturazione fisica sono personali ed è riscontrabile una importante variabilità interindividuale, difficile da comprendere per l'adolescente che vive con difficoltà il mostrare i segni legati alla maturazione tra i primi o tra gli ultimi. L'adulto deve inoltre tenere in considerazione che per l'adolescente non è facile accettare questi cambiamenti con serenità anche per il significato evolutivo che questi trasmettono: il ragazzo non si vede più come un bambino, ma si sente ancora molto distante dal mondo degli adulti (sebbene condivida con

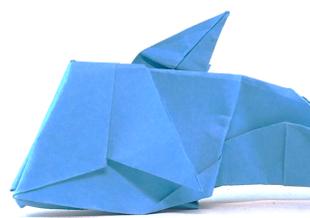


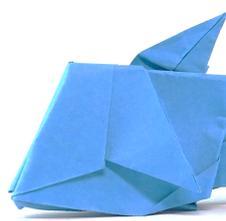


loro le sembianze). Le sensazioni di disagio per i cambiamenti legati al proprio corpo sono spesso accentuati anche dal confronto con i modelli proposti dai mass media, in cui vengono pubblicizzati ed esaltati fisici esageratamente magri (che rendono difficoltoso per le ragazze accettare le rotondità acquisite con lo sviluppo puberale) e muscolature estremamente sviluppate (che spingono i ragazzi a ricercare standard inadeguati per l'età). Accanto ai cambiamenti fisici, durante l'adolescenza aumenta la capacità di introspezione e si sviluppa il pensiero operatorio formale: il ragazzo compie processi mentali puri, utilizza il ragionamento ipotetico-deduttivo e migliora la capacità di giudizio. L'adolescente si dimostra orgoglioso della nuova capacità di astrazione e rielaborazione che gli consente non solo di avere più successo in alcune materie scolastiche, ma anche di discutere di tematiche più profonde ed esistenziali (spesso inerenti al senso della vita, al futuro, e alla sua identità). Tale tipologia di pensiero giustifica anche la

spiccata tendenza al senso critico, caratteristica della fase adolescenziale e derivante proprio dalle maggiori possibilità di cogliere le incoerenze tra ciò che le persone dicono e fanno. Contrariamente a quanto comunemente si pensa, ciò che maggiormente condiziona e genera le importanti trasformazioni della sfera emotiva nell'adolescente, non è l'aumento dei livelli di alcuni ormoni, ma la maturazione di alcune aree del cervello. In particolare, le modifiche riguardano principalmente il sistema limbico (coinvolto nei processi di elaborazione e regolazione emotiva) e la corteccia prefrontale, area del cervello coinvolta nelle funzioni esecutive (e, quindi, nella pianificazione e organizzazione, nel controllo degli impulsi e nei processi decisionali), che raggiunge a completa maturazione attorno ai 18-20 anni.

*Alice*  
*Membro CPAG*





# bussola

per orientare il cuore

## **Giovane, dico a te: alzati!** (Lc 7,11-17)

*Quello sulla barella è un corpo giovane, ma è morto, senza vita. Molto spesso anche noi ci troviamo in quella condizione: immobili, inerti, senza vita. La nostra morte può essere sopraggiunta perché non ci stimiamo abbastanza, perché non apprezziamo il nostro corpo, perché la vita non ci piace più... oppure perché ci ha detto così qualcuno, o perché non vengo bene in foto, o ho un po' di pancetta o le gambe troppo grosse... A Gesù sta cosa non interessa: è preoccupato fino a commuoversi perché la madre ha perso il suo figlio, perché il mondo ha perso un suo figlio. Quando ci troviamo in queste situazioni, lasciamo che Gesù dica anche a noi, come a quel ragazzo: "alzati!"*

## **Preghiera da fare insieme**

Signore, mi hai donato questo corpo: è parte di me, dice qualcosa di me, mi rende unico e irripetibile. Ci sono giorni in cui mi piaccio di più, altri meno: ci sono momenti in cui gli do giusto peso, altri in cui sembra che diventi tutto per me e per come gli altri mi vedono. Ti chiedo un grande dono: di vedere il mio corpo attraverso gli occhi tuoi e delle persone che mi amano. Rendimi capace di guardare al mio corpo come un dono, e di vivere appieno, con tutto ciò che con esso posso svolgere: che con i miei occhi possa ammirare il bello, con le orecchie possa ascoltare l'altro, con la bocca io possa gustare e con la lingua possa pronunciare parole di bene e di pace. Che con le mie mani possa impegnarmi in ciò che faccio, che con i miei piedi possa camminare e andare incontro agli altri e alla vita. E allora, così come sono, vivrò: vivrò appieno. Amen.



# zaino

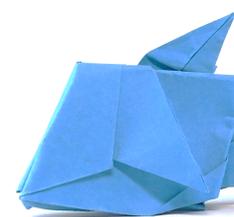
con il necessario per l'attività

Training autogeno:

Si chiede ai ragazzi di distendersi in modo da non toccarsi tra loro e di chiudere gli occhi (deve esserci assoluto silenzio!!!). Dopo aver messo una musica tranquilla e rilassante come sottofondo si legge adagio e con le dovute pause il seguente testo:

*Sei disteso ad occhi chiusi... rilassati ascoltando la musica... cerca di svuotare la testa dai pensieri e concentrati su quello che ti dice la mia voce... senti il tuo corpo appoggiato al pavimento; ne senti la temperatura e la rigidità... tu invece rilassati e inizia ad ascoltare il tuo corpo... senti le tue gambe... fino alle ginocchia e poi giù... fino alle punte delle dita dei piedi... immagina di camminare... sulla sabbia della spiaggia a piedi nudi... cammina e senti la sabbia tra le dita... camminare è la metafora della vita... è vero che bisogna anche sapere dove andare, ma intanto tu cammina... poi, mentre cammini, senti le tue braccia lungo i fianchi... le spalle, i gomiti, le mani... le dita che possono essere aperte o stringere... possono fare del male le tue mani, oppure del bene... mentre cammini pensa alle tue mani, per cosa vorresti usarle... rimani rilassato e sali, fino al viso... quanta cura per farlo bello... e lo è sul serio, perché è la tua carta di identità, la rappresentazione della tua persona, quello per cui le persone ti riconoscono... e non importano brufoli o capelli spettinati o barba che non cresce o la forma del naso, o le occhiaie... è il tuo viso, è unico e irripetibile, per questo è bello... ma se ti concentri ancora... riesci ormai a sentire un'altra cosa... che fa rumore e si muove... il tuo cuore... è il simbolo della vita, donata dai tuoi genitori e voluta da Dio... è il motore che permette tutto il funzionamento del corpo... ti dice come stai... batte più forte quando sei agitato o emozionato... concentrati sul suo battito... prova a rivivere per un attimo quella volta che ha battuto forte per qualcuno... senti come riempie di vita tutto il tuo corpo?... torna a pensare alle tue mani e ai tuoi piedi... si muovono all'unisono con il tuo cuore? ... questo è il tuo corpo... dalla punta dei piedi alle dita delle mani, passando per il tuo cuore... Dio te lo ha dato perché tu possa vivere in armonia con esso... tu sei molto di più del tuo corpo... ma è una parte importante di te... senti ancora una volta il cuore che batte e che riempie di vita il tuo corpo... poi pian piano apri gli occhi e mettiti seduto... guardati intorno e guarda il viso degli altri...*





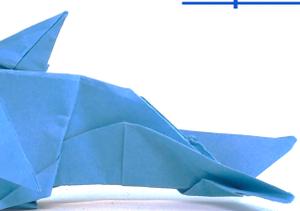
# divano

per ascoltare una testimonianza

## *“Dismorfismo corporeo”*

Si chiama **Danielle Nulty** ed è una splendida ventiseienne inglese la donna la cui storia sta facendo in queste ore il giro del mondo. Il motivo? Danielle, nonostante la propria avvenenza fisica, è convinta, sin dall'età di tredici anni, di avere un volto mostruoso e quando guarda la propria immagine riflessa allo specchio vede una donna col volto deturpato da profondi solchi simile a quello di una ottantenne. I suoi grandi occhi marroni le appaiono come due fessure, il capo, ornato da una bella chioma bionda, privo di capelli che è convinta di aver perduto all'età di 15 anni. La donna, che ha raccontato la propria tragica vicenda al quotidiano britannico Daily mail, è affetta da una grave forma di dismorfofobia, o disturbo di dismorfismo corporeo, un disturbo psichico che porta chi ne è affetto ad avere una visione distorta del proprio aspetto fisico. Diagnosi alla quale è giunta dopo 11 anni segnati da sofferenza e solitudine, durante i quali ha anche pensato di togliersi la vita. All'età di sedici anni infatti Danielle comincia ad isolarsi, ossessionata dalla bruttezza del proprio aspetto della quale nutre una certezza incrollabile e alla quale è convinta di dover porre rimedio con ogni mezzo a propria disposizione. Eppure uno spiraglio di consapevolezza deve essersi fatto strada in lei quando, nell'Aprile del 2006, sente parlare per la prima volta in tv del disturbo che la affligge e si riconosce nelle persone che raccontano la propria esperienza. Persone che lei stessa trova assolutamente normali, spesso addirittura avvenenti. Da qui la richiesta di aiuto e la speranza di una vita normale...o quasi. Danielle infatti, che oggi ha un lavoro e un fidanzato, Carl, nonostante la terapia con antidepressivi specifici per il suo disturbo, apparirebbe ancora convinta di avere un aspetto sgradevole che tuttavia, dichiara al Daily Mail, sta imparando ad accettare.

<https://medicinalive.com/psicologia-e-medicina-della-mente/psichiatria/dismorfofobia-la-storia-di-danielle-nulty/>



# tablet

con i contenuti multimediali

## VIDEO - Gli adolescenti: i domatori del caos (TED)

<https://www.youtube.com/watch?v=I7YmwlePEYs>

## Film - Inside Out

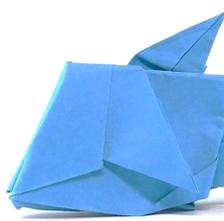
Il film segue la storia della giovanissima Riley, che viene sradicata dalla sua vita nel Midwest per seguire il padre, trasferitosi per lavoro a San Francisco, e di Gioia, Tristezza, Paura,



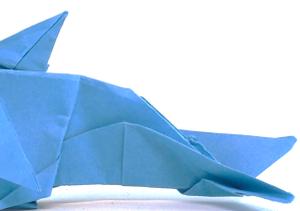
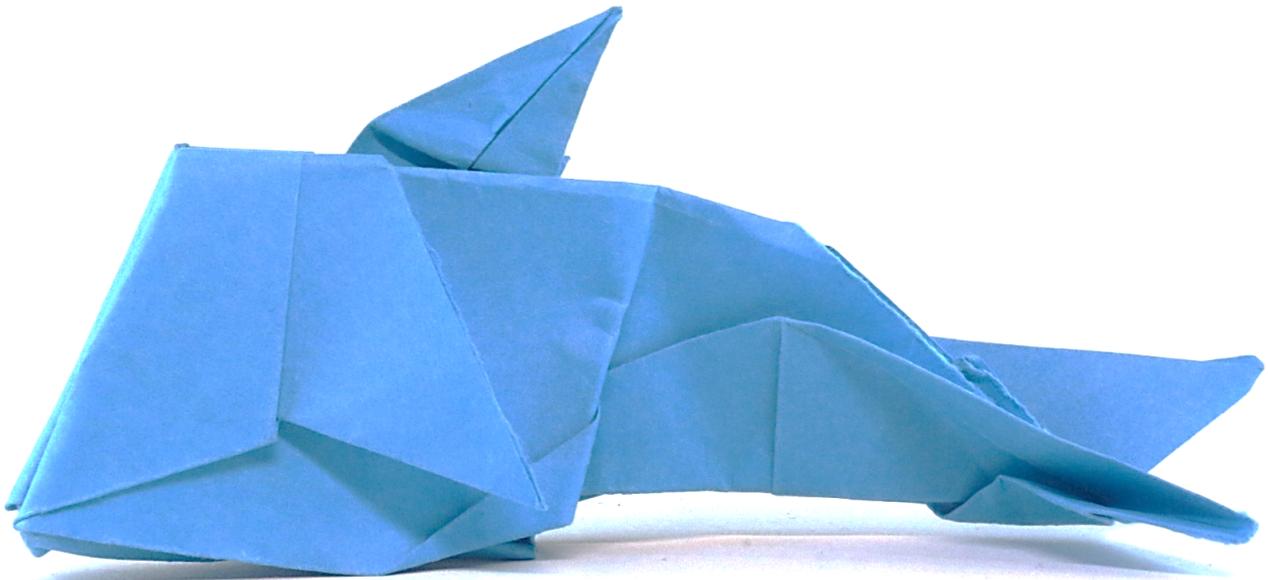
Rabbia e Disgusto, i piccoli personaggi che governano la “ *console emotiva*” di Riley, e che ne influenzano le azioni quotidiane.

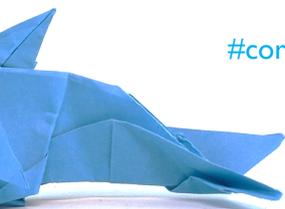
Gioia è ottimista e determinata, si assicura che Riley sia sempre felice; Tristezza è divertente, anche nel suo essere triste, cerca a suo modo di fare del suo meglio; Paura è una sorta d’impiegato perennemente stressato, il suo compito principale è proteggere Riley; Rabbia ha un





animo impetuoso e tende ad esplodere quando le cose non vanno secondo i suoi piani e Disgusto è estremamente testarda e snob, ma farebbe di tutto per non far sfigurare in pubblico la sua bambina. Riley e le sue emozioni cercano di adattarsi alla nuova vita, ma il centro di controllo è in subbuglio. Gioia cerca di vedere il lato positivo delle cose, quando le altre emozioni non sono d'accordo su come affrontare la vita in una nuova città, in una nuova casa e in una nuova scuola. Quando Gioia per errore si allontana dal centro di controllo, per tutti gli altri sarà il momento di prendersi le proprie responsabilità.





# taccuino

poetico e letterario

## Libro

### La bussola delle emozioni

Ti sei mai chiesto perché a volte tutto funziona alla perfezione nella tua testa, e a volte invece sembra che ci sia il terremoto? Perché ti arrabbi all'improvviso per motivi apparentemente banali, o per un no da parte dei tuoi genitori? Come mai con un professore ti senti rilassato quando ti interroga e dai il meglio di te e con un altro invece sei agitatissimo e rischi di prendere un brutto voto? Immagina di poter avere tra le mani una vera e propria bussola per orientarsi nel complesso territorio delle emozioni primarie: la tristezza, la paura, il disgusto, la rabbia, la sorpresa, la gioia. Grazie a essa riuscirai a mettere a fuoco perché in determinati momenti ti comporti in un modo che a volte fatichi tu stesso a spiegarti.

Per ogni emozione troverai:

1. un test che ti aiuterà a capire che rapporto hai con essa;
2. un racconto di vita personale con cui confrontarsi e riflettere;
3. una spiegazione di come funziona il nostro cervello;
4. consigli pratici su come gestire al meglio ogni situazione.

Per finire, una filmografia pensata ad hoc per rivivere ogni singola emozione tra lacrime e risate.

«La vita è un viaggio e ora sei sempre più tu a dover imparare come

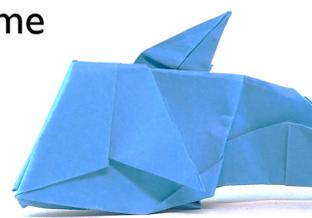
Dagli autori de *L'età dello tsunami*

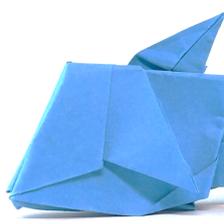
**ALBERTO PELLAI**  
**BARBARA TAMBORINI**



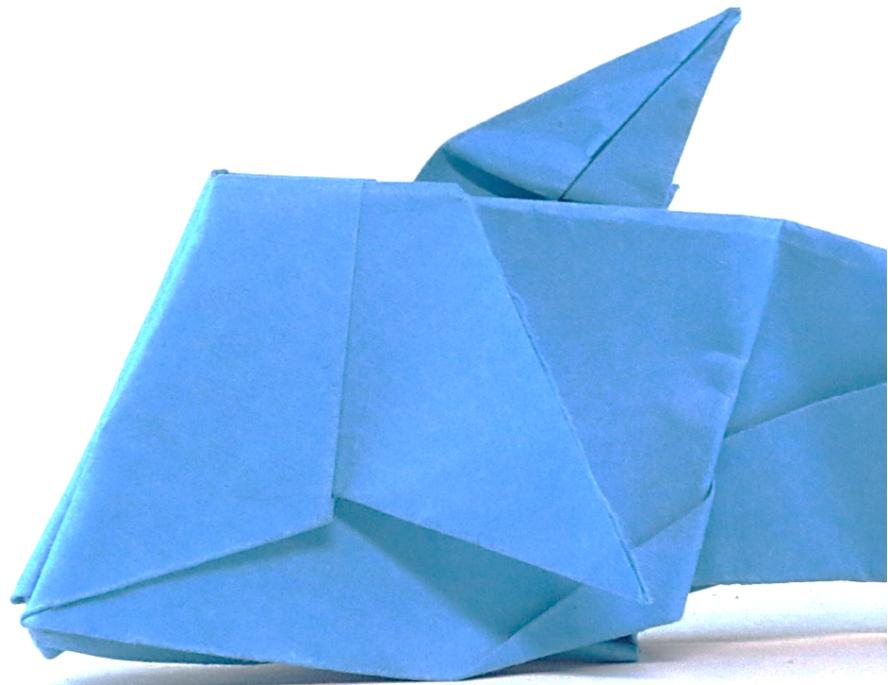
Dalla rabbia alla felicità,  
le emozioni raccontate ai ragazzi

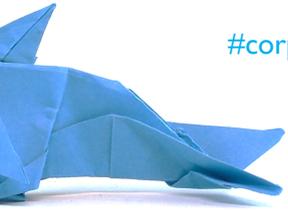
MONDADORI





muoverti, quali strumenti utilizzare per orientarti e quali destinazioni scegliere da esplorare.» Uno strumento illuminante dall'elevata valenza scientifica, pensato per i ragazzi ma utilissimo anche a genitori e educatori per imparare a comprendere e rispettare un'età delicata e cruciale come la preadolescenza e l'adolescenza. ■





# pentagramma

con musica e parole

## Canzone - Il mio corpo che cambia (Litfiba)

Cos'è, cos'è questa sensazione?

È come un treno che mi passa  
dentro senza stazione

Dov'è, dov'è il capostazione?

Sto viaggiando senza biglietto e  
non ho direzione

È lei, è lei che prende la mia mano

E mi accompagna in questo lungo  
viaggio, andiamo lontano

Ecco cos'è tutto il mio stupore

Non è facile guardare in faccia la  
trasformazione

È il mio corpo che cambia

Nella forma e nel colore

È in trasformazione

È una strana sensazione

In un bagno di sudore

È il mio corpo che cambia



E cambia, e cambia

E cambia, e cambia

Cos'è, cos'è questa sensazione?

È come un treno che mi passa  
dentro senza stazione

Dimmi qual è, qual è la mia  
direzione?

Sto viaggiando senza biglietto, né  
limitazioni

È il mio corpo che cambia

Nella forma e nel colore

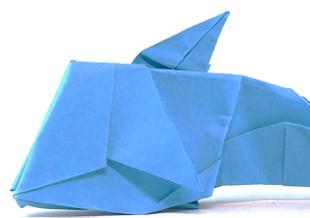
È in trasformazione

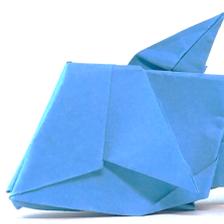
È una strana sensazione

In un bagno di sudore

È il mio corpo che cambia

E cambia, e cambia (x6)





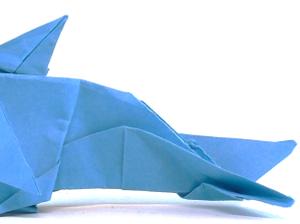
# tavolozza

per forme e colori

Prima di leggere la descrizione, prenditi qualche minuto per guardare l'opera e raccogliere qualche impressione dai ragazzi. Quale potrebbe essere il titolo? Quali impressioni mi suscita? Cosa centra con il tema che state trattando? Se avessi dovuto rappresentare tu questa tematica, come l'avresti disegnata o scolpita o dipinta?

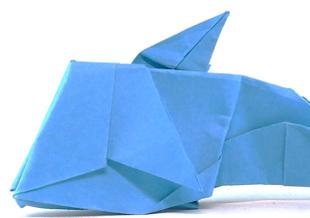
## DESCRIZIONE

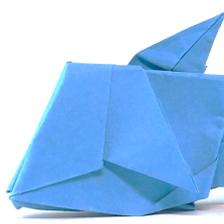
La *Performance* vede il pubblico costretto a entrare nel museo oltrepassando i corpi nudi dei due artisti. E dal momento che lo spazio è strettissimo, i visitatori non hanno la possibilità di passare guardando dritti davanti a loro, ma devono per forza scegliere se rivolgersi verso Marina Abramovic o verso Ulay. L'idea dei due artisti è infatti proprio quella di focalizzarsi sul pubblico, sulla sua capacità decisionale, sulle sue reazioni, e in questo processo la nudità diventa, di per sé, un aspetto che ci interessa poco, benché sia esso stesso il fulcro della performance: la nudità causa imbarazzo, pertanto il visitatore è posto di fronte a un dilemma: a chi rivolgo il mio viso?





*Imponderabilia, Marina Abramovich-Ulay, 1977, Performance, Galleria Comunale d'Arte Moderna di Bologna*





# road trip

per programmare gli incontri

Ti suggeriamo di svolgere tre incontri nei quali svolgere le attività più veloci e discuterne insieme. Il materiale che necessita di più tempo, come la visione del film o la lettura del libro, può essere analizzato da ogni ragazzo a casa e poi condiviso in gruppo. Ecco un esempio che ti proponiamo, adattalo poi come preferisci in base al tuo gruppo:

Primo incontro di 40': una piccola introduzione sul corpo #lavagna (pag. 3) dialogo sul #Corpo; la canzone #pentagramma (pag. 12). Per casa leggere il libro proposto #taccuino (pag. 10).

Secondo incontro di 40': partire con una condivisione sul libro letto #taccuino (pag 10); immagine #tavolozza (pag 13/14); attività training autogeno #zaino (pag 6).

Terzo incontro di 40': video/film #tablet (pag 8); lettura testimonianza #taccuino (pag 7); un momento di preghiera #bussola (pag 5).



Crediti: Giada Berti, Alice Bortolin, Mauro Guerra, Emanuele Francescut, Alex Didonè, Riccardo Mior, Luigi Guenzi, don Davide Ciprian, don Marco Cigana. Centro Pastorale Adolescenti e Giovani, via Lozzetta 45, 33084 Cordenons (PN). [giovaniconcordiapn.com](http://giovaniconcordiapn.com). Tutti i diritti riservati©

