

T1 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 la tradizione cristiano-cattolica.

Per quest'ultima ci atterremo alle **Indicazioni** per l'Insegnamento della Religione Cattolica (IRC) formulate nell'Intesa MIUR-CEI del 28 giugno 2012. Ecco di seguito alcuni punti più dettagliati:

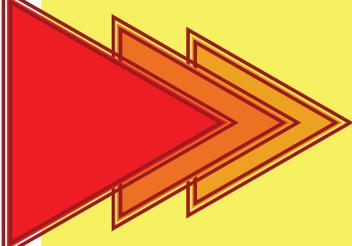
Competenze	Obiettivi Specifici di Apprendimento (OSA)	
	Conoscenze (sapere)	Abilità (saper fare)
Costruire un'identità libera e responsabile, ponendosi domande di senso nel confronto con i contenuti del messaggio evangelico secondo la tradizione della Chiesa.	<ul style="list-style-type: none">• Interrogativi universali dell'uomo.• Il valore della vita e della dignità della persona secondo la visione cristiana.	<ul style="list-style-type: none">• Formulare domande di senso a partire dalle proprie esperienze personali e di relazione.• Fare delle scelte di vita coerenti.

Cosa imparare?



A questa domanda ognuno di noi deve cercare di dare una risposta, la più sincera possibile. Ovviamente non è facile perché sono chiamati in causa il contesto in cui siamo inseriti, la nostra storia personale e tutto ciò che fa parte di noi. Ma anche se non è semplice rispondere all'interrogativo «Chi siamo?» la cosa più sbagliata è viverlo con ansia, non accettandoci per come siamo o scappando via, adducendo mille piccole-grandi scuse.

La cosa più importante è essere noi stessi, ammettendo i nostri errori e trovando la forza di rialzarci quando si cade, e anche facendoci aiutare dagli amici. In fondo tutte le persone che ci vogliono bene, in casa e fuori, saranno ben felici di darci una mano.



«Ogni mattina, davanti allo specchio, mi tormenta un dubbio: è più importante essere o apparire?». Giusy, 15 anni

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 danno anche un'impronta laboratoriale al testo.

Qui di seguito abbiamo posto i **Punti chiave**, che sintetizzano, attraverso brevi frasi o parole significative, il Tema proposto. Lo scopo è quello di aiutare a cogliere pienamente i vari aspetti del Tema, facilitandone l'apprendimento.

1 La maniera migliore di rispondere alla domanda «Chi sono?» è **accettare se stessi**, con **la propria storia, pregi e difetti**.

2 «**Tu solo, ma non da solo**»: ognuno di noi è unico e indispensabile, ma per riuscire nella vita occorre il coraggio di **farsi aiutare dagli altri**.

3 **Rialzarsi** quando si cade, camminando insieme agli altri, senza sopravvalutarsi né sottovalutarsi.



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, senza temere il giudizio altrui.
- Non tremare più di fronte alla possibilità di un rifiuto.
- Trovare serenamente 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, adatto alle nostre capacità, alle nostre qualità... **ma anche ai nostri difetti**. André afferma: «Si tratta di aspirare legittimamente a come vorremmo essere: imperfetti ma felici».

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!»

Leo Buscaglia (1924-1998), professore universitario e scrittore americano di origine italiana, scriveva: «Non potete dare a nessuno al mondo ciò che non avete. [...] Dovete diventare la persona più meravigliosa, sensibile, prodigiosa, magica, unica, fantastica del mondo, per poter avere molte cose da donare e condividere [...] 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. Tutti gli altri al mondo vi lasceranno andare in giro tutto il giorno con la macchia di terriccio sul naso. **La persona che vi ama vi dirà: "Ehi tesoro, hai il naso sporco!"**».

**CHI TI AMA TI
DICE LE COSE
COME STANNO**

- 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 M2-1.1.
- Quali sono, tra i punti elencati a proposito dell'autostima, quelli che considerate più difficili da mettere in pratica?



Traccia di lavoro S1

La forza dell'amicizia

S2

L'amicizia è importante, ma 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 tante amicizie **falliscono**. Ecco come risponde lo 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) dunque 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». Solo dopo un viaggio nel proprio cuore «si può vedere il mondo con gli occhi di un altro» e immedesimarsi in lui.

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

**ECCO PERCHÈ
LE AMICIZIE
FALLISCONO**

**IMPARARE AD
ACCETTARSI**

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



Traccia di lavoro S2

- «Tutti vogliono un amico, ma nessuno si preoccupa di esserlo». Non sarà questa la vera causa di tante persone che rimangono sole e di tanti fallimenti?

