

# Sessione 1

## Materiali necessari

- Una lavagna a fogli mobili (o bianca) e pennarelli
- Foglio di presenza
- Nota informativa del conduttore del programma
- Fotografie di modelle prese da giornali (i conduttori potrebbero ritagliarne 10-20 e plastificarle)
- Modello di Lettera a una ragazza adolescente
- Modello di Affermazione di Sé

## Struttura della sessione

- Fare le presentazioni
- Presentare i fondamenti concettuali dell'intervento, le regole del gruppo e le aspettative.
- Dare una definizione di ideale di magrezza
- Analizzare i costi associati all'ideale di magrezza

## Panoramica

La sessione 1 mira a fornire i fondamenti concettuali e una visione d'insieme del programma, presentando le partecipanti l'una all'altra e facendo sì che si orientino tra le regole e le aspettative del gruppo. Questa sessione iniziale è in molta parte interattiva, con discussioni condotte dalle stesse partecipanti sulla definizione e sull'origine dell'ideale di magrezza e sui costi associati al suo perseguimento. Il conduttore del programma dovrebbe sottolineare l'importanza della frequenza e del completamento degli esercizi a casa. L'obiettivo generale di questa sessione è per le partecipanti di iniziare ad analizzare in modo critico l'ideale di magrezza e di iniziare a indurre dissonanza attraverso affermazioni pubbliche contro-attitudinali da parte delle stesse.

Dovreste leggere il testo che trovate in corsivo. Le istruzioni appaiono in carattere normale. Inoltre, vi invitiamo a provare a rispettare i limiti temporali raccomandati per ogni sessione, che vi garantiranno di poter eseguire tutti i contenuti.

## Introduzione (5 minuti)

All'inizio della prima sessione, date il benvenuto ai membri del gruppo e fornite una breve descrizione del programma.

“Grazie per essere qui. Voi tutte avete deciso di prendere parte a questo gruppo perché siete preoccupate della vostra immagine corporea – una questione molto comune tra donne e ragazze.”

“Questa lezione è basata su studi che hanno dimostrato che quando le donne parlano “dell'ideale di magrezza” e di come mettere in discussione la pressione a essere magre,

ciò le fa sentire meglio col proprio corpo. Ci si basa sull'idea che comprendere le pressioni culturali che influenzano l'immagine corporea delle donne e imparare come rispondere a queste pressioni migliora la soddisfazione per il proprio corpo. La ricerca ha evidenziato che questo è uno dei migliori programmi per il miglioramento della soddisfazione corporea, che riduce inoltre i tassi di obesità, problemi alimentari e depressione.”

Dovreste poi presentare voi stessi al gruppo. La presentazione comprende il nome, la posizione professionale e alcune informazioni personali (es.: qualcosa di interessante o speciale che vi riguarda). Chiedete al co-conduttore (se è parte del gruppo) e ai membri del gruppo di presentarsi. Questa è un'occasione per voi per rompere il ghiaccio e aiutare le partecipanti a sentirsi a proprio agio parlando dei propri pensieri e delle proprie esperienze.

“Cominciamo conoscendoci meglio. Potreste dirci il vostro nome, l'anno scolastico e qualcosa di unico e speciale su di voi?”

Dedicate alcuni momenti a ogni partecipante per ottenere informazioni specifiche e dimostrare il vostro interesse (es.: “Per quanto tempo hai fatto equitazione?”; “Che tipo di quadri dipingi?”). Prendere tempo per far sì che le partecipanti si conoscano l'un l'altra facilita la coesione del gruppo.

## Impegno volontario e panoramica (2 minuti)

Dopo che le presentazioni sono state ultimate, chiedete ai membri del gruppo se si impegneranno volontariamente a partecipare alla lezione.

“L'idea alla base di questa lezione è che discutere delle pressioni sociali che sottostanno all'insoddisfazione corporea e di come contrastarle migliorerà la vostra soddisfazione corporea. L'esperienza suggerisce che le persone ottengono di più da queste lezioni se sono presenti a tutti e quattro gli incontri, partecipano al dialogo e completano tutti gli esercizi da fare tra un incontro e l'altro. Vi impegnate a farlo?”

Fate un giro per l'aula e fate dire alle partecipanti che parteciperanno in modo attivo (un semplice “sì” da parte di ognuna di loro sarà sufficiente). È importante chiedere il loro impegno verbale a essere coinvolte nelle sessioni, perché ciò aumenta il livello di investimento nel gruppo e può contribuire a raggiungere un più alto livello di dissonanza. Una volta che i membri del gruppo hanno espresso il loro impegno, spiegate loro a parole la struttura del programma (vedete la tabella 2.1).

### **Riservatezza**

È importante parlare della questione della riservatezza, perché alcuni dettagli delle vite dei membri del gruppo potrebbero essere rivelati nel corso del programma. Inoltre, quando questo intervento è condotto in contesti quali scuole superiori o associazioni femminili, alcune partecipanti potrebbero conoscersi o entrare in contatto fuori del gruppo. È fondamentale che le partecipanti, soprattutto se adolescenti, si sentano sicure che tutto ciò che loro condivideranno non sarà riportato da chicchessia fuori dal gruppo, così da facilitare loro la discussione di esperienze personali che potrebbero essere imbarazzanti o difficili.

“Nell'attraversare le singole parti in cui è divisa questa lezione, qualcuna di noi si troverà probabilmente a rivelare

alcuni dettagli della propria vita. Questo potrebbe risultare difficile se non siamo sicuri di poterci fidare, che ciò che diciamo non sarà ripetuto. Perciò, vi chiediamo che tutto quanto sarà detto nel nostro gruppo rimanga totalmente riservato. Siete tutte d'accordo?”

### **Presenza**

Sottolineate l'importanza di essere presenti a tutte le lezioni.

“È importante inoltre che ognuna di voi sia presente a tutte le quattro sessioni di questo gruppo. Se per qualche motivo doveste mancare a una sessione, per favore fatemelo sapere (o fatelo sapere al co-conduttore) prima possibile. Sarà necessario programmare una sessione straordinaria con voi prima del previsto incontro successivo, così da porvi al pari con le altre.”

### **Tabella 2.1. Struttura del Programma**

1. *Definire* l'ideale di magrezza e analizzare la sua origine.
2. Esaminare i *costi* del perseguimento di questo ideale.
3. Ricercare i modi per *resistere* alle pressioni a essere magre.
4. Parlare di come si può *mettere in discussione* le nostre personali preoccupazioni relative al corpo.
5. Imparare nuovi metodi per *parlare in modo più positivo* del nostro corpo.
6. Parlare di come possiamo rispondere a *future* pressioni a essere magre.

Dovreste chiamare tutte le partecipanti, o mandare loro un'e-mail, il giorno prima di ogni sessione per ricordare loro l'appuntamento e di portare tutto ciò che devono. Se una partecipante non può essere presente a una sessione, programmate un'apposita breve lezione individuale (15 minuti) per discutere i punti chiave della sessione cosicché le partecipanti siano preparate per il prossimo incontro. Chiedete loro di eseguire gli esercizi prima della sessione successiva. Queste lezioni di recupero sono una delle più importanti chiavi di successo di questo intervento; trasmettono chiaramente alle partecipanti quanto sia fondamentale la loro presenza a ogni sessione. Se si sa dal principio che una partecipante non potrà essere presente a tutte le sessioni programmate (es.: a causa delle vacanze o di un appuntamento fissato precedentemente) o che deve lasciare una sessione prima della sua conclusione, organizzate una sessione di recupero individuale in anticipo. Se delle partecipanti dovessero dire fin da subito che mancheranno a più di una sessione, dovrebbero se possibile essere inserite in un altro corso perché la teoria sostiene che il contesto di gruppo facilita il cambiamento attitudinale. Abbiamo incluso un foglio di presenza affinché possa essere d'aiuto per il conduttore per sapere chi è mancato alle singole sessioni.

### Definizione e origine dell'ideale di magrezza (15 minuti)

Spargete sul tavolo fotografie di una serie di modelle prese da riviste (ce ne dovrebbero a sufficienza perché ogni partecipante ne possa scegliere una). Portate i membri del gruppo a scegliere una fotografia che li interessi per qualche motivo. Non dite alle partecipanti l'obiettivo di questo esercizio – dite loro solamente di prenderne una che le interessi. Dopo che hanno scelto, chiedete a ognuna di dirvi cosa nota della fotografia e cosa essa dice della visione della donna nella società.

## FOGLIO DI PRESENZA

Registrate i nomi delle partecipanti e controllate che siano presenti a tutte le sessioni. Ciò vi permetterà di sapere chi contattare per una sessione di recupero in caso di assenza.

NOMI DELLE PARTECIPANTI DEL GRUPPO	Sessione 1	Sessione 2	Sessione 3	Sessione 4
1. ....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. ....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. ....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. ....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si veda la Nota Informativa per il Conduttore del programma in appendice per disporre di varie statistiche e risultati che potranno essere d'aiuto per facilitare i seguenti argomenti di discussione. La nota informativa elenca diversi punti d'interesse che potranno rendere più viva la discussione.

Ponete domande al gruppo e promuovete la partecipazione e la collaborazione basandovi sulle loro risposte. Promuovere la discussione è cruciale – fate parlare le partecipanti, piuttosto che voi o i co-conduttori. Se le partecipanti sentono che il conduttore sta cercando di ottenere determinate risposte da parte loro, questo può diminuire la dissonanza associata alle loro affermazioni contro-attitudinali. In generale, l'esperienza indica che l'assunzione un atteggiamento che dimostri curiosità sembra funzionare bene.

“Come ci viene detto che deve essere la “donna perfetta?””

Le possibili risposte comprendono: magra e attraente, con un corpo perfetto, tonica, con un seno prosperoso, alta, che somigli a una modella.

Focalizzate la discussione sulla magrezza e sulle parti irrealistiche dell'ideale di magrezza, benché sia interessante notare altri aspetti quali la carnagione chiara o i denti bianchi. Evidenziate le caratteristiche incompatibili, come essere ultrasnelle e avere un seno grande. Sforzatevi di essere attenti alle diverse culture e notate che l'ideale cambia tra i diversi gruppi etnici. Le partecipanti possono dare questo taglio alla conversazione, in tal caso dovrete approfittare dell'opportunità per analizzare come sia la cultura dominante che le sottoculture influenzino la nostra percezione dell'ideale di bellezza.

Scrivete ognuna delle qualità sulla lavagna bianca o a fogli mobili. Spiegate al gruppo che queste qualità rappresentano l'ideale di magrezza, su cui si focalizzeranno le seguenti discussioni. Questo esercizio aiuta a garantire che le partecipanti abbiano una

comprensione condivisa e una rappresentazione visiva dell'ideale di magrezza.

“L'ideale di magrezza ha sempre rappresentato l'ideale di bellezza femminile? C'è mai stato nella storia un momento in cui la “donna perfetta” era differente?”

Chiedete esempi di diversi standard di bellezza nel tempo (es.: Marilyn Monroe, le donne del Rinascimento, Twiggy, top model odierne).

“Da dove veniva questo ideale? Quali sono le origini dell'ideale di magrezza nella società contemporanea?”

Le possibili risposte riguardano i media, l'industria della moda, l'industria delle diete e della perdita di peso. Porre questa domanda aiuta ad avere risposte che dimostrano come l'ideale di magrezza non venga dall'interno, ma sia piuttosto promosso dalle industrie che hanno grande interesse nel modo in cui percepiamo il nostro corpo.

“Come viene promosso l'ideale di magrezza presso di noi?”

Le possibili risposte riguardano gli show televisivi, le riviste e i video musicali. Possono essere incluse anche origini sottoculturali più immediate, come i coetanei e i membri della famiglia.

“Come influiscono i messaggi in favore dell'ideale di magrezza provenienti dalla vostra famiglia, dagli amici e dai vostri ragazzi su come voi vi sentite da un punto di vista emotivo?”

Parlate di questo con ogni membro del gruppo collegandovi alle loro esperienze personali a riguardo e all'impatto sui loro sentimenti e sulla loro autostima. Le partecipanti potrebbero condividere le esperienze emotive o dolorose che hanno vissuto. Rispondete in modo empatico e fate in modo che il gruppo interagisca, assicurandovi che la discussione rimanga sul binario stabilito.

“Come influiscono i messaggi riguardanti l'ideale di magrezza sui vostri sentimenti in relazione con il vostro corpo? Quali sono i vostri pensieri e sentimenti riguardo il vostro corpo se vedete in una rivista immagini che rispecchiano l'ideale di magrezza?”

Possibili risposte includono frasi come ad esempio “sentimenti di inadeguatezza perché non assomiglio a una modella”, “avversione per il mio corpo” o “mi deprimono”.

“Cosa ci dice che accadrà la nostra cultura se saremo in grado di apparire come dettato dall'ideale di magrezza?”

Possibili risposte includono essere accettati, amati, felici, avere successo e benessere economico.

“Davvero pensate che queste cose positive accadranno se diventate più magre?”

Parlate di come il fatto di diventare più magre avrà probabilmente un impatto ridotto sulle loro vite nei termini di questi benefici percepiti.

Assicuratevi di distinguere l'ideale di magrezza dall'ideale di peso salutare se i membri del gruppo dovessero dire che le persone sono più sane se si conformano all'ideale di magrezza. Fate attenzione a non trasmettere l'idea che cercare di essere sani sia sba-

gliato – distinguate brevemente l'ideale di peso salutare da quello di magrezza (evitare l'obesità e ottenere benefici per la salute in opposizione ad ambire a un aspetto irrealistico a qualsiasi prezzo). In ogni caso, evitate di descrivere (o di permettere alle partecipanti di discutere) i benefici dell'essere magri in generale, o di dare l'impressione che l'ideale di magrezza sia prossimo a quello salutare (cioè, è possibile stare bene all'interno di un intervallo di peso salutare, ma non conformarsi agli standard dell'ideale di magrezza estrema). È fondamentale che i conduttori del programma si assicurino che ogni discussione sui benefici della magrezza siano riportati a una discussione sui costi del perseguimento dell'ideale di magrezza. Un esempio di frase di ridirezionamento è: “Sebbene ci siano evidenti problemi medici associati all'obesità, l'obiettivo di questa sessione è di discutere quale sia il prezzo del perseguimento dell'ideale di magrezza estrema promosso dalla nostra cultura”.

### **Costi associati all'inseguimento dell'ideale di magrezza (20 minuti)**

Con la partecipazione del gruppo, analizzate i costi associati all'ideale di magrezza.

“Per una persona, qual è il costo del tentativo di apparire come dettato dall'ideale di magrezza?”

Le possibili risposte riguardano la diminuzione dell'autostima, le spese in denaro, lo sfinimento fisico e mentale e gli effetti fisici negativi dovuti un ricorso estremo alla dieta e all'attività fisica. Potreste dover chiedere ai membri del gruppo di riflettere alcuni istanti su queste domande. Fermatevi e aspettate che rispondano, piuttosto che suggerire risposte.

“Come condiziona in modo negativo l'ideale di magrezza la salute delle persone?”

Possibili risposte includono: “Incoraggia il ricorso a tecniche di controllo del peso non salutari”, “Può provocare depressione e ansietà”.

“Qual è il costo sociale?”

Possibili risposte includono l'aumento dei costi della salute mentale e la promozione di una cultura del malcontento.

“Chi trae beneficio dall'ideale di magrezza?”

Possibili risposte includono i media, l'industria della moda e l'industria delle diete e della perdita di peso.

“Siete tra coloro che traggono beneficio dall'ideale di magrezza? Ad esempio, siete dirigenti di un network, una top model o le ideatrici di un programma dietetico?”

“Visto il costo, ha senso tentare di adeguarsi all'ideale di magrezza?”

Assicuratevi a questo punto (e ogni volta sia possibile) che ogni partecipante faccia una dichiarazione pubblica che vada contro l'ideale di magrezza. È importante, comunque, non dar vita a una battaglia a chi cede per primo con le partecipanti. In questi casi, in generale è preferibile fare affidamento su altri membri del gruppo così che si affrontino l'un con l'altra.

## Esercizi a casa (3 minuti)

Assegnate i seguenti esercizi da fare a casa e chiedete a un membro del gruppo di ripeterli con altre parole, per assicurarvi che abbiano capito ogni esercizio. Quando assegnate esercizi a casa è importante dare istruzioni verbali su come usare ogni modulo.

- Fate in modo che ogni membro del gruppo usi il modello di Lettera a una Adolescente del libro degli esercizi, per scrivere una lettera a una teenager che ha delle difficoltà con la propria immagine corporea focalizzando il costo del tentativo di apparire concorde all'ideale di magrezza. I membri del gruppo possono lavorare con un familiare o un amico per trovare idee.
- Fate completare a ogni membro il Modello di Affermazione di Sé del libro degli esercizi. Presentate il modello come segue:

“Vorremmo chiedervi di mettervi di fronte a uno specchio, di guardarvi e di scrivere tutte le vostre qualità migliori. Ciò comprende qualità fisiche, emotive, intellettuali e sociali. Ad esempio, può piacervi la forma delle vostre braccia, la forza delle vostre gambe, i vostri capelli, il suono della vostra risata o il fatto che siete buone amiche. Sappiamo che può essere difficile, ma per favore assicuratevi di includere almeno alcuni attributi fisici nella vostra lista. Può essere difficile all'inizio e può sembrare stupido, ma desideriamo davvero voi lo facciate perché è importante che riconosciate ognuno di questi aspetti di voi stesse. Chi l'ha fatto in passato, ha trovato questo esercizio davvero utile e rafforzante. Quindi dategli una possibilità, e portate per favore la vostra lista di qualità positive al gruppo la prossima settimana.”

Rispondete a ogni domanda riguardante gli esercizi a casa e ringraziate il gruppo per la partecipazione.

## LETTERA A UN'ADOLESCENTE

---

Per favore scrivi una lettera a un'adolescente che ha delle difficoltà con la propria immagine corporea che parli del costo dell'inseguimento dell'ideale di magrezza. Pensa a tutti i costi che puoi. Sentiti libera di lavorare con un amico o un familiare per trovare idee o usa quelle che abbiamo discusso nel gruppo. Per favore porta questa lettera al nostro prossimo incontro così potremo parlare delle tue reazioni e dei tuoi sentimenti riguardo questo esercizio.

*Cara Maria,  
inseguì l'ideale di magrezza perché non stai bene con te stessa. Pensi che diventando magra come un chiodo, come una modella o una celebrità, sarai più felice e popolare.*

*Forse pensi che magro è bello e non puoi vedere il bello in te perché quando ti guardi vedi un'immagine diversa.*

*Devi imparare ad amare ciò che sei perché il prezzo della ricerca della magrezza è pericolosamente alto. Rischi di arrivare a cambiare le cose che ti piacciono di te e quel che vali. Rischi di diventare una persona diversa. E poi non è salutare perdere un sacco di peso in poco tempo. È costoso comprare trucchi, riviste, fare diete intensive. È costoso e occupa un sacco di tempo allenarsi troppo in palestra. Col tempo, rischi di perdere te stessa e di capire poi che non stai veramente ricercando quello di cui hai bisogno per essere felice. Pensi davvero saresti più felice conformandoti all'ideale di magrezza? ...contando le calorie, cambiando stile di vita, cambiando la tua personalità?*

*Vuoi essere circondata da persone che vogliono stare con te solo perché sei magra? L'unico modo per essere una persona migliore, più felice e più soddisfatta è accettarti e amarti per ciò che sei. L'unico modo per raggiungere ciò cui ambisci nella vita è rispettarci. Prenditi cura di te nel corpo e nella mente e sarai felice quanto più possibile.*

*Coi migliori auguri,*

Lara

---

**Figura 2.1.** Esempio di lettera a un'adolescente completata

## ESEMPIO DI AFFERMAZIONE DI SÉ

---

Per favore mettiti di fronte a uno specchio, guardati e scrivi tutte le tue qualità positive. Ciò include qualità fisiche, emotive, intellettuali e sociali. Ad esempio, può piacerti la forma delle tue braccia, la forza delle tue gambe, i tuoi capelli, il suono della tua risata o il fatto che sei una buona amica. Per favore assicurati di includere alcuni attributi fisici nella tua lista.

- Le mie gambe lunghe
- I miei occhi grandi
- Il colore dei miei capelli
- I miei modi tranquilli
- Le mie capacità artistiche
- Saper ballare divertendomi
- Le mie mani e le mie dita
- Le mie guance
- I miei piedi
- Il mio sguardo sulla vita
- La mia logica
- Saper far ridere la gente
- Il mio essere sveglia
- Le mie idee forti
- Il mio rapporto con l'ambiente
- Le mie ginocchia
- Le mie braccia aperte
- Il fatto di tenere un diario
- La rotondità dei miei fianchi
- I miei denti
- Saper vedere la bellezza intorno a me
- La mia generosità
- La mia curiosità
- Il mio gusto nella moda
- Come do sostegno alla mia famiglia

---

**Figura 2.2.** Esempio di modulo di esercizio sull'autostima completato



## Sessione 2

### Materiali necessari

- Modello di Sfida Verbale
- Modello di Lista Top-10

### Struttura della sessione

- Analisi degli esercizi a casa della sessione precedente
- Coinvolgimento in esercizi di role-play
- Assegnazione di esercizi a casa

### Panoramica

Prima della sessione 2, raccomandiamo con forza che mandate un'email o chiamate ogni membro del gruppo e gli ricordiate di completare gli esercizi a casa e di portare i moduli completati alla sessione. L'obiettivo della sessione 2 è rivedere gli argomenti discussi nella sessione precedente e parlare delle reazioni ai due eser-

cizi assegnati. In seguito questa sessione passa a dei role-play per ottenere affermazioni contrarie all'ideale di magrezza.

“In questa sessione parleremo di più di quanto costa perseguire l'ideale di magrezza ed esamineremo nuovi metodi per resistere alle pressioni ad essere magre.”

### Analisi della lettera (15 minuti)

Cominciate la sessione chiedendo al gruppo commenti riguardanti ciò che pensano dell'esercizio di scrittura della lettera. Alcune domande da fare sono:

“Avete trovato difficile l'esercizio?”

“Cosa avete provato scrivendo la lettera?”

“Chi è disposto a leggere una parte della lettera che ha scritto?”

Fate sì che *ogni partecipante* legga ad alta voce alcuni dei costi che ha identificato nella sua lettera. Un'idea chiave è che verbalizzando i modi in cui l'ideale di magrezza è dannoso a diversi livelli le partecipanti aumenteranno la dissonanza cognitiva rispetto alla loro adesione allo stesso. Incoraggiate la discussione di gruppo e portate le partecipanti a individuare sul piano personale questi costi.

“C'erano sono altri costi del perseguimento dell'ideale di magrezza che avete pensato e non sono stati menzionati?”

### Analisi dell'esercizio di Affermazione di Sé (10 minuti)

Continuate la sessione chiedendo commenti al gruppo riguardo ciò che hanno pensato e provato durante l'esercizio di Affermazione di Sé. Alcune domande da fare sono:

“Come vi siete sentite facendo l'esercizio?”

“È stato impegnativo? Quanto?”

“Perché proviamo nella nostra cultura questa vergogna/umiliazione per noi stessi? (es.: media e industrie che perpetuano l'ideale di magrezza).”

“Potreste indicare due aspetti di voi stesse di cui siete soddisfatte, indicando una caratteristica fisica?”

Fate sì che ogni partecipante condivida due delle qualità che ha elencato. Scoraggiate frasi condizionate (es.: “Penso che la mia pancia non sia troppo orribile”). Se ottenete frasi condizionate, accettatele e chiedetene alla partecipante un'altra che sia completamente positiva (es.: “Ok, potresti dirmene un'altra che sia completamente positiva?”). Le partecipanti dicono spesso che questo esercizio è difficile perché si sentono presuntuose, o come se si stessero vantando, ed esprimono preoccupazione per il fatto che altri possano vedere negativamente che affermino di apprezzare qualcosa di sé. È importante ripetere che questo gruppo è pensato per essere un luogo sicuro, dove possono parlare di questi argomenti. Se le partecipanti rimangono riluttanti a condividere le loro qualità positive, ciò può facilitare una discussione sul perché trovano difficile parlare degli aspetti che loro apprezzano di sé, mentre immediatamente identificano i difetti. Potete far confrontare alle

partecipanti il numero di volte in cui trovano difetti nel loro corpo con il numero di volte in cui fanno affermazioni positive su loro stesse, e parlare di come la nostra cultura promuova questo modo di parlare negativamente di sé.

“Alla fine, pensate che l’esercizio sia stato utile? ...la speranza è che riconosciate i vostri aspetti positivi e li ricordiate, soprattutto nel momento in cui vi troverete sotto pressione da parte dell’ideale di magrezza. Dato che questa pressione è potente, parliamo di come resisterle.”

### **Role-play per scoraggiare l’inseguimento dell’ideale di magrezza (20 minuti)**

I conduttori del programma dovrebbero interpretare il ruolo di una persona che ricorre spesso a diete estreme o di un individuo con disturbi dell’alimentazione, a cui ogni partecipante poi si rivolgerà. Fate sì che ogni partecipante cerchi per circa 2 minuti di dissuadervi dall’adesione all’ideale di magrezza. Ripetete pari pari, o come un’eco, tutti i commenti a favore dell’ideale di magrezza che sono stati fatti precedentemente dalle partecipanti mentre interpretate il personaggio. In questo modo le forzerete a sviluppare argomenti contrari alle loro stesse affermazioni a favore dell’ideale di magrezza. Focalizzate l’irrealismo dei benefici dell’ideale di magrezza (“Sarei sempre felice se fossi magra”, “Piacerò a tutti”, “Avrò un ragazzo perfetto”, “Tutti i miei problemi saranno risolti”). Assicuratevi che ogni partecipante cerchi di dissuadervi dal perseguire l’ideale di magrezza.

“Ora vorrei facessimo un gioco di ruolo. Io sarò una persona ossessionata dall’ideale di magrezza e il vostro compito sarà di convincermi che non dovrei esserlo. Sentitevi libere

di usare tutte le informazioni raccolte nelle nostre precedenti discussioni.”

Scegliete a turno i membri del gruppo, assicurandovi che a ogni partecipante ne spetti uno. Se ne avete il tempo, chiedete a ognuna di loro di prendere parte a due role-play.

Fraasi campione per il conduttore del programma:

- La prova bikini è dietro l’angolo e penso che comincerò a saltare la colazione per perdere qualche chilo in più.
- Sono certa che la gente mi accetterà e amerà se perdo un po’ più di peso.
- Ho appena visto la pubblicità di questa nuova pillola dimagrante. La ordinerò immediatamente. Finalmente sarò magra come ho sempre voluto.
- Non posso venire a cena con te stasera perché devo andare qualche ora in palestra. Ci sono stata solo due ore ieri.
- Ho un po’ di vertigini ultimamente, che possono dipendere da quelle pillole che sto prendendo. Ma fa lo stesso perché ho già perso più di 4 chili.
- La maggior parte della gente ha poca forza di volontà e cede alla fame. Mostrerò a tutti quanto autocontrollo ho non bevendo altro che pompelmo.
- Per essere un miglior corridore, devo arrivare al massimo della leggerezza. Lo faccio solo per la mia salute; questo mi eviterà infortuni.
- Devo essere magra o la mia vita sarà rovinata.
- Tutte potrebbero avere il corpo di una top model se solo lo volessero.
- Nessun ragazzo mi chiederà di uscire se non perdo peso.

Dovreste preparare frasi aggiuntive se necessario e modificarle in funzione del gruppo.

## Commenti al role-play

Chiedete ai membri del gruppo come si sono sentiti durante il role-play. Fatele riflettere su come si sono sentite argomentando contro qualcuno che è fissato con l'inseguimento dell'ideale di magrezza.

“Pensate possa essere benefico per voi mettervi a discutere con persone che sentite sostenere l'ideale di magrezza?”

Promuovete una discussione su perché è utile esprimersi contro la pressione a conformarsi all'ideale di magrezza. Fate sì che le partecipanti si facciano venire in mente degli argomenti.

## Esercizi a casa (3 minuti)

### *Esercizio a casa di Sfida Verbale*

Quando assegnate gli esercizi a casa è importante dare istruzioni verbali su come eseguire ognuno di essi.

- Chiedete ai membri del gruppo di farsi venire in mente esempi di pressione provenienti dalla loro vita reale, usando il modulo di Sfida Verbale del libro degli esercizi e quindi innescate sfide verbali che riguardino commenti fatti sull'ideale di magrezza. Presentate il modulo in questo modo.

“Ecco alcuni esempi di frasi a sostegno dell'ideale di magrezza:

1. Un ragazzo potrebbe dire di pensare che la taglia ideale sia una 38.
2. Tua mamma potrebbe commentare che un'altra mamma si è proprio lasciata andare perché ha guadagnato peso.

3. Un'amica potrebbe dire di voler assomigliare a quella top model che ha visto in una rivista di moda.”

Come rispondereste a questi commenti per dimostrare che non condividete l'ideale di magrezza e che pensate che questo tipo di commenti non sia salutare?

In questo primo esercizio a casa, per favore prendete almeno tre esempi dalla vostra vita e pensate a come potreste rispondere verbalmente alle sfide. Probabilmente in questi esempi non scriverete quello che avete fatto in risposta alla pressione nella realtà. Dovrebbe rappresentare invece ciò che potreste rispondere ora, basandovi su ciò che sapete dell'ideale di magrezza.

- Istruite i membri del gruppo a produrre sfide verbali per ogni tipo di pressione che hanno individuato, così come hanno fatto nei role-play durante la sessione.

## Esercizio a casa Lista Top-10

- Chiedete ai membri del gruppo di produrre una lista di cose che le ragazze/donne possono fare per resistere all'ideale di magrezza e di scriverle nel modello di Lista Top-10 del libro degli esercizi. Presentate il modello come segue.

“Il secondo esercizio consiste nel farci venire in mente una top-10 delle cose che le ragazze/donne possono fare per resistere all'ideale di magrezza. Cosa potete evitare, dire, fare o imparare per combattere questo ideale di bellezza insano? Per favore scrivete una lista di dieci cose e portatela al prossimo gruppo.”

Incoraggiate le partecipanti a essere creative in questo esercizio. Tirate fuori uno o due esempi come:

1. Scrivere una lettera al direttore di una rivista di moda dicendogli che dovrebbero includere diversi modelli corporei nella loro rivista
2. Scrivere una lettera a un'azienda dichiarando che state boicottando i loro prodotti perché promuovono l'ideale di magrezza nelle loro pubblicità.
3. Disdite l'abbonamento a una rivista di moda.
4. Smettere di indossare capi d'abbigliamento che sono pensati per esaltare la magrezza (es.: pantaloni attillati).

Chiedete a una partecipante di ripetere le istruzioni per ogni esercizio per assicurarvi che il gruppo li abbia compresi.

## SFIDA VERBALE

---

Per favore tra alcuni esempi reali dalla tua vita vissuta che riguardino la pressione ad essere magra e poi scrivi alcune sfide verbali, come abbiamo fatto nei role-play. Qui trovi alcuni esempi da frasi a favore dell'ideale di magrezza:

1. Un ragazzo potrebbe dire di pensare che la taglia ideale sia una 38.
2. Tua mamma potrebbe commentare che un'altra mamma si è proprio lasciata andare perché ha guadagnato peso.
3. Un'amica potrebbe dire che lei dire di voler assomigliare a quella top model che ha visto in una rivista di moda.

Per favore scrivi come potresti rispondere ai commenti in favore dell'ideale di magrezza che hai indicato per dimostrare che non condividi l'ideale di magrezza e che pensi che questo tipo di commenti non sia salutare.

Per favore prendi almeno tre esempi dalla tua vita reale e pensa a come potresti rispondere verbalmente a questi commenti in favore dell'ideale di magrezza. Queste risposte probabilmente non corrisponderanno a come hai di fatto reagito alla pressione. Invece, dovrebbero rappresentare ciò che potresti rispondere ora, basandoti su ciò che sai dell'ideale di magrezza.

1. **Situazione:** Un'amica dice che lei pensa che le cosce di una donna non dovrebbero toccarsi.

**Reazione verbale:** Alcune persone hanno corpi per i quali è naturale che le cosce non si tocchino, ma le cosce della maggior parte delle donne si toccano. Le cosce delle donne dovrebbero avere muscoli e grasso. E poi, non è stupido preoccuparsene?

2. **Situazione:** Un allenatore ti dice che cominci ad essere troppo grassa per la squadra.

**Reazione verbale:** Le adolescenti passano attraverso diversi stadi di sviluppo. Sono ancora in grado di giocare abbastanza bene, perciò non dovrebbe affatto contare quanto peso o quanto grasso è il mio corpo.

3. **Situazione:** Un'amica dice che nei prossimi due giorni berrà solo acqua, per perdere peso.

**Reazione verbale:** Anche se l'acqua fa bene in generale, non è per niente salutare bere solo acqua. Il tuo corpo ha bisogno delle vitamine e dei nutrienti del cibo che mangi. Probabilmente ti sentirai male, stanca e debole. Perché dovrei passare tutto questo per perdere quanto, un chilo, che poi probabilmente riprenderai in ogni caso?

---

Figura 3.1. Esempio di modello di Sfida Verbale completo

## LISTA TOP-10

---

Per favore genera una lista delle dieci cose migliori che le ragazze/donne possono fare per resistere all'ideale di magrezza. Cosa puoi evitare, dire, fare o imparare per combattere questo ideale di bellezza? Per favore scrivi l'elenco e portalo al prossimo incontro.

1. *Parlare meno della preoccupazione per l'immagine corporea con gli amici e in famiglia*
  2. *Leggere meno riviste di moda o bellezza che contengono modelle pelle e ossa*
  3. *Promuovere abitudini alimentari sane*
  4. *Non combattere per riuscire a entrare in vestiti dove solo persone estremamente magre riuscirebbero a entrare*
  5. *Fare esercizio fisico, tonificare i muscoli ed essere energiche*
  6. *Cercare di convincere amici e familiari che sono preoccupati per la propria immagine corporea che dovrebbero accettare il loro corpo*
  7. *Chiedere agli insegnanti di parlare di più della resistenza all'ideale di magrezza in classe*
  8. *Concentrarsi di più sul lavoro e sulla scuola piuttosto che sulla TV e sulle modelle*
  9. *Scoprire il rapporto peso/altezza di un corpo sano*
  10. *Sapere di più su come mantenere una buona alimentazione e uno stile di vita salutare*
- 

**Figura 3.2.** Esempio di Lista Top-10 completata

## Sessione 3

### Materiali necessari

- Modello di Sfida Comportamentale
- Modello di Attivismo Corporeo

### Struttura della sessione

- Analisi degli esercizi a casa della precedente sessione
- Coinvolgimento in esercizi di role-play
- Far sì che le studentesse condividano i motivi per cui erano interessate a partecipare al gruppo
- Presentazione dell'esercizio comportamentale
- Introdurre il concetto di "attivismo corporeo"
- Assegnazione degli esercizi a casa

### Panoramica

Obiettivo della sessione 3 è continuare a riflettere su come resistere all'ideale di magrezza, su come mettere in discussione le preoccupazioni

pazioni personali riguardanti il corpo e su come reagire alle future pressioni a essere magre. Si useranno di nuovo dei giochi di ruolo cosicché le partecipanti possano mettere in pratica l'affermazione contraria all'ideale di magrezza.

### **Analisi dell'esercizio di Sfida Verbale (10 minuti)**

Cominciate la sessione chiedendo a ogni partecipante di condividere un esempio di pressione a essere magre preso dalla loro vita e la reazione che la persona in questione ha dato in risposta a queste affermazioni in favore dell'ideale di magrezza. Chiedete un esempio a *ogni partecipante*. Se non danno neppure un esempio, incoraggiatele a pensare a una volta in cui abbiano sentito pressione a essere magre da parte di *loro stesse* (es.: dopo essersi viste allo specchio o essersi paragonate a un'amica magra aver pensato: "Dovrei davvero perdere peso") e a cosa avrebbero dovuto dirsi per mettere in discussione quel pensiero di adesione all'ideale di magrezza. Aiutatele a capire che questa pressione può spesso essere subdola e può avere diverse forme.

### **Torniamo brevemente alle affermazioni in favore dell'ideale di magrezza (10 minuti)**

A questo punto della sessione, coinvolgerete il gruppo in un altro esercizio di role-play. L'obiettivo è aiutare le partecipanti a essere pronte, a reagire velocemente e in modo efficace alle pressioni a essere magre.

Basate il role-play su frasi contrarie all'ideale di magrezza per resistere a pressioni da parte di coetanei. Chiedete a *ogni partecipante* di formulare due frasi contrarie all'ideale di magrezza in risposta a frasi vostre o del co-conduttore del programma. Assi-

curatevi di chiedere se le partecipanti non hanno mai sentito frasi simili perché è importante dal punto di vista clinico ricordare loro che spesso vengono dette frasi così dure. Le partecipanti possono dire frasi che hanno sentito dire da altri e usarle come esempi. Frasi campione per il conduttore possono essere:

- Guarda quella cicciona!
- Linda è davvero ingrassata durante le vacanze.
- Penso che inizierò una dieta, vuoi farla con me?
- Non credi anche tu che quella ragazza sia grassa come un vitello?
- Non sarei mai amica di una così grassa.
- Mio fratello dice che sono cicciona, cosa ne pensi?
- Non pensi che Jennifer Lopez (o un'altra celebrità) sia un po' troppo grassa?
- Se non perdo peso sarò esclusa dalla squadra di tuffi.
- Odio il mio corpo a tal punto che vorrei svegliarmi una mattina ed essere in un altro.
- Sai che basterebbe smettersi di mangiare formaggio e dimagiresti a sufficienza per essere attraente.
- Solo le magre sono invitate fuori dai ragazzi.
- Davvero, non ha il corpo adatto per portare quel vestito.

### **Commenti al role-play (15 minuti)**

Chiedete al gruppo dei commenti su ciò che pensano dell'esercizio di role-play. Come le ha fatte sentire? Incoraggiate la discussione di gruppo. Le partecipanti possono sostenere che questo tipo di reazioni siano difficili nella vita reale. Questo può portare a discutere di alcune delle sfide da affrontare per resistere a tali pressioni, che può essere d'aiuto per i membri del gruppo per analizzare modalità realistiche con cui loro potrebbero essere in grado di applicare queste strategie a situazioni della loro vita.

“Quali elementi rendono difficile resistere all’ideale di magrezza, e come possiamo gestirli?”

### **Motivi per partecipare a questo programma (10 minuti)**

A questo punto della lezione, è utile far condividere ai membri del gruppo i motivi per i quali erano interessate a partecipare al gruppo.

“Qualcuna di voi ha voglia di dire perché si è iscritta a questo gruppo? Ad esempio, molte ragazze si sono iscritte a causa di un commento negativo che qualcuno a rivolto loro o perché preoccupate per la forma del loro corpo.”

Fate sì che le partecipanti discutano fino a quando continueranno a sentirsi a proprio agio. Lo scopo è di permettere alle partecipanti di condividere specifiche preoccupazioni della propria immagine corporea e di fare in modo che il gruppo metta in discussione i pensieri e i sentimenti delle partecipanti riguardo specifiche parti del proprio corpo. Sebbene i membri del gruppo di solito discutano di pensieri negativi riguardo l’immagine corporea esposti dalle partecipanti, il conduttore del programma dovrebbe portare il gruppo a farlo se ciò non avviene automaticamente. Se i membri del gruppo appaiono riluttanti alla discussione, i conduttori dovrebbero ammettere proprie preoccupazioni per l’immagine corporea, per le quali possono aver sofferto da più giovani.

“Ascoltandovi, sembra potrebbe essere utile per alcune di voi parlare di paure o preoccupazioni legate alla vostra immagine corporea.”

### **Sfida Comportamentale (10 minuti)**

Chiedete ai membri del gruppo di parlare di cose specifiche che non li fanno sentire a proprio agio con il proprio corpo – per esempio, indossare certi vestiti, andare in certi posti come in piscina o in discoteca. Spesso, le partecipanti affermano di evitare certe attività, posti, persone, movimenti, o di partecipare a eventi per nascondere quelli che sentono essere loro difetti legati all’immagine corporea. Ci sono di solito affermazioni negative o previsioni che accompagnano queste pratiche. L’obiettivo della sfida comportamentale è di incoraggiare le partecipanti a riconoscere questi comportamenti controproducenti e di esporle alle situazioni che temono, così da dare loro un feedback correttivo (es.: di fatto, la gente non sta a puntare il dito fissando il loro corpo quando vanno in piscina in costume).

Chiedete ai membri del gruppo se sono disposti a fare un esperimento che li aiuti a sentirsi meglio con il proprio corpo.

“Vorremmo invitarvi a fare qualcosa che di solito non fate a causa delle vostre preoccupazioni riguardanti l’immagine corporea, per aumentare la vostra fiducia – per esempio, indossare pantaloncini corti a scuola, andare in piscina in costume o fare sport in pubblico. Potreste prometterci che lo farete almeno una volta nella prossima settimana? Vorremmo che ognuna di voi lo facesse e che ci raccontaste com’è andata al prossimo incontro. Per favore, prendetevi un secondo per pensare a qualcosa che vorreste fare ma non fate. Ognuna di voi dovrebbe avere un’idea prima che finisca la sessione.”

Osservate che l’obiettivo di questo esercizio non è semplicemente di far fare alle partecipanti qualcosa che non farebbero normalmente (es.: indossare una maglietta attillata, che non rientra tra



le loro preferenze di stile), ma di far fare qualcosa che loro farebbero *se non fossero preoccupate per l'immagine del proprio corpo* (es.: vorrebbero indossare magliette aderenti ma non lo fanno perché pensano che la loro pancia risulti grassa). È fondamentale che per le partecipanti sia chiara questa differenza quando decidono la loro sfida comportamentale.

Fate sì che *ogni partecipante* decida una sfida comportamentale e accordatevi con loro su come si svolgerà. Dovrete aiutare le partecipanti a scegliere sfide che siano appropriate e che saranno in grado di mettere in pratica nella settimana seguente (es.: non scelgano di indossare il costume in piscina, se di fatto c'è troppo freddo per andare in piscina). Assicuratevi inoltre che le partecipanti non decidano di fare qualcosa di non salutare, come mangiare in gran quantità cibo spazzatura che loro di solito evitano (es.: fast food) o smettere di fare esercizio fisico.

I membri del gruppo possono scrivere i loro obiettivi nel modello di Sfida Comportamentale del libro degli esercizi.

Chiedete a una partecipante di ripetere le istruzioni per l'esercizio a casa di Sfida Comportamentale per assicurarvi che il gruppo le abbia comprese correttamente.

“Come pensi che fare questo esercizio possa aiutarti a sentirti meglio con il tuo corpo?”

Questo esercizio dà prova del fatto che i timori che proviamo rispetto al nostro corpo sono infondati; la gente di fatto non si mette a fissare le nostre “cosce enormi” o la nostra “pancia flaccida” come talvolta ci aspettiamo faccia. Evidenzia inoltre il modo in cui le partecipanti si sforzano di leggere il pensiero e fanno deduzioni sbagliate su quello che pensano gli altri. Ad esempio, poiché sono insicure del loro aspetto, pensano: “Tutti quelli che mi vedono notano le mie braccia flaccide e provano repulsione”. I conduttori del gruppo dovrebbero riconoscere che impegnarsi in

queste sfide comportamentali può richiedere un po' di coraggio e dovrebbero assicurarsi che le partecipanti comprendano le motivazioni sottostanti. In aggiunta, è importante che le partecipanti scelgano esercizi comportamentali che sono abbastanza impegnativi per loro, ma che sono disposte a fare. Se una partecipante esita in modo significativo davanti all'esercizio, incoraggiatela a valutare delle modifiche che rientrino nelle loro preoccupazioni per l'immagine corporea e siano più semplici da eseguire. Ad esempio, se indossare pantaloncini corti a scuola è troppo difficile, possono essere disposte a tentare di indossarli in un centro commerciale nel weekend, dove ci possono essere meno persone che conoscono.

### Commenti alla Lista Top-10 (10 minuti)

Esaminate il secondo esercizio della sessione 2. Chiedete ai membri del gruppo di condividere alcuni elementi della loro Lista Top-10 dei modi per resistere all'ideale di magrezza. Cosa possono evitare, dire, fare o imparare per combattere questa pressione sociale? Questo può essere definito “attivismo corporeo”.

“Il secondo esercizio della scorsa sessione vi ha chiesto di elencare 10 cose che le ragazze e le donne possono fare per resistere all'ideale di magrezza; cosa potete evitare, dire, fare o imparare per combattere questa pressione sociale. Questo può essere definito *attivismo corporeo*. Potreste, ognuna di voi, parlarci di una o due delle idee che avete avuto?”

“Esistono ostacoli specifici che impediscano di fare queste cose?”

“Come potete superare questi ostacoli?”

“Vorremmo che ognuna di voi facesse almeno uno di questi atti di *attivismo corporeo* e poi ci diceste com'è andata. Siete disposte a farlo?”

“Per favore scegliete un comportamento dalla vostra lista da tenere la prossima settimana. Potreste dirci tutte cosa avete deciso di fare?”

“Potreste voler scrivere il vostro obiettivo di *attivismo corporeo* su questo foglio per ricordarlo.”

Fate sì che *ogni partecipante* scelga un comportamento dalla propria Lista Top-10 da tenere la settimana successiva. I membri del gruppo possono scrivere i loro obiettivi nel modello di Attivismo Corporeo del libro degli esercizi.

Chiedete a una partecipante di ripetere le istruzioni per l'esercizio a casa di Attivismo Corporeo per assicurarvi che il gruppo le abbia comprese correttamente.

### Esercizi a casa

- Chiedete ai membri del gruppo di completare il modello di Sfida Comportamentale.
- Dite ai membri del gruppo di eseguire una delle azioni di attivismo corporeo prima della prossima sessione.

## SFIDA COMPORTAMENTALE

---

Vorremmo invitarvi a fare qualcosa che di solito non fate a causa delle vostre preoccupazioni riguardanti l'immagine corporea per aumentare la vostra fiducia. Per esempio, indossare pantaloncini corti a scuola, andare in piscina in costume, fare sport in pubblico. Fatelo, per favore, almeno una volta nella prossima settimana. Vorremmo che ognuna di voi lo facesse e che ci raccontate durante la prossima sessione com'è andata. Per favore, prendetevi un secondo per pensare a qualcosa che vorreste fare ma non fate. Potreste voler scrivere il vostro obiettivo comportamentale in questa pagina per ricordarlo.

*Farò ginnastica davanti agli altri (in palestra) per la prima volta.*

---

**Figura 4.1.** Esempio di modulo Sfida Comportamentale completato

## Sessione 4

### Materiali necessari

- Lista dei discorsi sull'ideale di magrezza
- Modello dell'esercizio di Affermazione di Sé
- Modello di Lettera a una Adolescente

### Struttura della sessione

- Analisi degli esercizi a casa della sessione precedente
- Discutere su come affrontare i “discorsi sull'ideale di magrezza”
- Discutere le pressioni a essere magre che i membri del gruppo potranno subire in futuro
- Presentare il concetto di “parlare positivamente del corpo”
- Assegnare gli esercizi a casa

## Panoramica

La sessione 4 mira a discutere delle esperienze vissute dalle partecipanti durante gli esercizi di sfida comportamentale e attivismo corporeo e a parlare di come le cose che diciamo sul nostro corpo possono promuovere l'ideale di magrezza. Le attività di questa sessione conclusiva comprendono far trovare alle partecipanti modi alternativi e più positivi per parlare del loro corpo e incoraggiarle a continuare a mettere in discussione in futuro le questioni riguardanti l'immagine del proprio corpo.

### Analisi dell'esercizio comportamentale (10 minuti)

Cominciate la sessione finale chiedendo al gruppo di commentare ciò che hanno pensato dell'esercizio di sfida comportamentale. Alcune domande da fare sono:

“La scorsa settimana vi abbiamo chiesto di fare qualcosa che normalmente non fate a causa delle vostre preoccupazioni riguardanti il vostro corpo. Com'è andata?”

“Cosa avete osservato? Come hanno reagito gli altri? È stato come vi aspettavate?”

“Cosa avete pensato e provato mentre lo facevate?”

“Avete trovato l'esercizio utile? Cosa avete imparato?”

Provate a suggerire l'idea che non è successo nulla di catastrofico quando hanno fatto qualcosa che erano solite evitare a causa delle preoccupazioni riguardanti la loro immagine corporea. Discutete di come questo esercizio ha influenzato i loro pensieri e

sentimenti riguardanti il loro corpo. Spesso, le partecipanti notano di essersi sentite meno ansiose, frustrate o vergognose riguardo il loro aspetto.

Fate sì che *ogni partecipante* parli delle proprie esperienze. Se non hanno fatto l'esercizio, chiedete loro quali ostacoli gliel'hanno impedito. Come possono superarli? C'è qualcosa che possono fare che potrebbe essere più semplice da provare prima? Incoraggiate le partecipanti a continuare ad affrontare le preoccupazioni riguardanti il loro corpo. Ammettete che superare un'immagine negativa del corpo necessita tempo e implica sforzi continui per mettere in discussione pensieri e comportamenti. Fate notare che questa attività è solo una tra quelle con cui possono affrontare alcune delle loro preoccupazioni riguardanti il corpo, e incoraggiatele a valutare altre attività che potranno svolgere in futuro. Nonostante possa sembrare innaturale all'inizio, rendere abituale il confronto con le loro preoccupazioni per l'immagine corporea le può aiutare a cambiare ciò che provano nei confronti del loro corpo.

“Spero continuerete ad affrontare voi stesse e la vostra preoccupazione per l'immagine corporea allo stesso modo in futuro.”

Complimentatevi con le partecipanti per il coraggio di tentare qualcosa di nuovo.

### Analisi dell'esercizio di Attivismo Corporeo (10 minuti)

Continuate la sessione sollecitando commenti da parte delle partecipanti su ciò che hanno pensato dell'esercizio di Attivismo Corporeo. Alcune domande da fare sono:

“L'ultima volta vi abbiamo anche chiesto di fare una attività di Attivismo Corporeo. Com'è andata?”

“Avete trovato l'esercizio difficile?”

“Cosa avete pensato e provato mentre lo facevate?”

“Come pensate che questo tipo di esercizio possa fare la differenza?”

Cercate di portare le stesse partecipanti a parlare della sperimentazione di altri tipi di attivismo corporeo. Fate sì che *ogni partecipante* parli della propria esperienza. Incoraggiatele a esaminare modi con cui possono mettere in pratica queste attività regolarmente. Come potrebbe essere benefico per loro e per gli altri?

### Sfidare i Discorsi sull'Ideale di Magrezza (10 minuti)

“Abbiamo passato un sacco di tempo a discutere delle evidenti pressioni a essere magre che troviamo regolarmente nei media, tra gli amici e in famiglia. Però, spesso non notiamo alcuni dei modi più subdoli con i quali si mantiene l'ideale di magrezza. Potreste pensare a qualche modo in cui voi (o altri) potreste promuovere l'ideale di magrezza senza neppure rendervene conto?”

Possibili risposte comprendono fare i complimenti a qualcuno che ha perso peso, unirsi ad amici che si stanno lamentando dei loro corpi, parlare dei vantaggi della dieta alla moda e fare gossip sulle celebrità sovrappeso.

Chiedete ai membri del gruppo di aprire il loro libro di esercizi alla Lista dei Discorsi sull'Ideale di Magrezza, un elenco di

frasi comuni che noi o altri diciamo spesso riguardanti l'ideale di magrezza. **Nota importante:** *non* fate dire ad alta voce queste frasi sull'ideale di magrezza alle studentesse!

### Lista dei Discorsi sull'Ideale di Magrezza

1. Sono così grassa.
2. Devo perdere 4-5 chili.
3. Sembro grassa con questo?
4. Pensi di essere grassa? Guarda me!
5. Accidenti, come stai bene. Sei dimagrita?
6. Non posso mangiarlo, mi fa ingrassare.
7. Sono troppo grassa per mangiare queste cose.
8. Sono troppo grassa per mettere un costume da bagno.
9. Quella è troppo grassa per mettersi quei pantaloni.
10. Quella è un po' troppo grassa per uscire con uno così.
11. Sei così snella, come fai?
12. Ci credi a quanto si è lasciata andare quella?
13. Mi son trovata proprio bene con questa dieta, dovresti provarla.
14. Saresti così carina se dimagristi!
15. Wow, guarda quant'è grosso il sedere di quella tipa!

Dopo che le studentesse hanno esaminato la lista, impegnatele in una discussione di gruppo sulle frasi. Alcune domande da fare sono:

“In che modo queste frasi perpetuano l'ideale di magrezza?”

“Cosa potete dire per fermare questo tipo di discorsi? O come potete cambiare argomento?”

“Come pensate possa influire cambiare il modo in cui parlate del vostro corpo su ciò che provate nei suoi confronti e su come gli altri si relazionano con voi?”

Molte partecipanti sono consapevoli di quanto i commenti negativi possano influire sull'immagine corporea, ma non hanno considerato che anche frasi in apparenza positive possono rinforzare l'ideale di magrezza. Provate ad aiutare le partecipanti a diventare più consapevoli dei modi in cui possono iniziare ad avere atteggiamenti più salutari nei confronti del loro corpo. Discutete di come possono modificare il loro linguaggio per essere più positive o neutrali.

### **Future pressioni a essere magre (10 minuti)**

A questo punto della sessione impegnate il gruppo in una discussione sulle pressioni a essere magre che potranno affrontare in futuro.

“Abbiamo passato molto tempo a discutere di esperienze passate e presenti riguardanti la pressione a essere magre. È altrettanto importante essere preparate ad affrontare le sfide a venire. Quali sono le future pressioni a essere magre che potreste incontrare nella vostra vita?”

Possibili risposte comprendono: riuscire a mettere il vestito per una festa, le foto per l'album scolastico, le vacanze estive, i “quindici della matricola” (è opinione comune negli Stati Uniti [n.d.t.] che gli studenti al primo anno di università aumentino 15 libbre [6,8 kg circa]), la gravidanza e, con l'età, il rallentamento del metabolismo.

“Come pensate di reagire a queste pressioni? Può sembrare strano parlarne ora, ma è spesso più semplice trovare risposte per tempo, così da essere preparate a gestire queste pressioni quando si manifesteranno.”

Fate sì che ogni partecipante fornisca un esempio di come reagiranno a pressioni future. Se le partecipanti faticano a trovare

esempi, fatele pensare a qualcuno un po' più grande di loro (es.: una sorella maggiore, un'amica o un genitore) e alle pressioni che loro hanno affrontato. Sebbene non tutte le situazioni possano essere previste, molte possono essere individuate prima del tempo. Ci sono persone, situazioni o cose in particolare che possono innescare queste pressioni? Incoraggiate le partecipanti a immaginare loro stesse ad applicare alle situazioni ipotizzate le strategie che hanno imparato nel gruppo e a fare pratica ad alta voce.

### **Esercizio di Affermazione di Sé (5 minuti)**

Poiché si avvicina la fine della sessione, incoraggiate i membri del gruppo a continuare a mettere in discussione le loro preoccupazioni relative all'immagine corporea. Spiegate al gruppo che, in parte, ciò consiste nel parlare del loro corpo in modo positivo invece che negativo. Date loro queste idee per aiutarle a iniziare:

1. Scegliete un'amica o un familiare e parlate di una cosa che vi piace di voi stesse.
2. Tenete un diario di tutte le cose belle che il vostro corpo vi permette di fare (es.: dormire bene e svegliarvi riposati, giocare a tennis, suonare uno strumento, ballare).
3. Prendete un'amica e fate patto con lei di non parlare in modo negativo dei vostri corpi. Se la trovate a parlare male del suo corpo ricordatele il patto.
4. Promettete solennemente di smettere di lamentarvi per il vostro corpo e di dire frasi come: “Sono così piatta” o “Odio le mie gambe”. Quando vi trovate a farlo, correggetevi dicendo qualcosa di positivo riguardo quella parte del vostro corpo come: “Sono così felice che le mie gambe mi abbiano fatto giocare a pallone oggi”.
5. La prossima volta che qualcuno vi fa un complimento invece di obiettare (“No, sono grassa”), fare un bel respiro profondo e rispondete “Grazie”.

“Qualcuno ha qualche altra idea per parlare in modo più positivo del proprio corpo?”

“Vorremmo chiedervi di scegliere una di queste attività e di metterla in pratica qualche volta la prossima settimana e di farci sapere com'è andata via email. Consideratelo come un “esercizio a casa finale”. Può far sentire un po' sciocche all'inizio, ma farlo renderà più probabile che parliate in modo più positivo del vostro corpo. Pensate a quale esercizio specifico potrete eseguire. Farò un giro per l'aula per chiedere a ognuna di voi di dircelo.”

Fate sì che *ogni partecipante* dichiari quale esercizio di affermazione sono disposte a eseguire durante la settimana successiva. Invitatele a scriverlo sul modulo dell'esercizio di Affermazione di Sé per aiutarle a ricordare di fare questa attività.

### Esercizi a casa (3 minuti)

- Date istruzioni ai membri del gruppo per completare uno degli esercizi di parlare positivamente del corpo durante la settimana successiva e per compilare il modulo dell'esercizio di Affermazione di Sé nel libro degli esercizi. Chiedete ai membri del gruppo di scrivere a voi e al co-conduttore del programma un'email in cui vi diranno com'è andata.
- Chiedete ai membri del gruppo di scrivere un'email a una adolescente in cui le dicano come evitare di far sviluppare preoccupazioni per l'immagine corporea. Chiedete alle partecipanti di inviare a voi (e al co-conduttore del programma) anche questa lettera.

### Riepilogo (10 minuti)

“Bene, con questo concludiamo la sessione finale. Sentite che questo programma vi ha aiutato a ridurre la vostra preoccupazione per l'immagine corporea? Avete notato qualcosa di diverso nel rapporto con il vostro corpo?”

Esaminate ogni cambiamento positivo che le partecipanti possono aver notato rispetto alla propria preoccupazione per l'immagine corporea.

“Voglio ringraziare ognuna di voi per esservi iscritte a questo programma. Sono davvero felice dei vostri commenti e della vostra partecipazione alle discussioni di gruppo. Spero sentiate che ne è valsa la pena e che questa esperienza vi aiuti a sentirvi meglio con l'immagine del vostro corpo adesso come nel futuro più lontano. Per favore sentitevi libere di contattarmi se doveste trovare delle difficoltà o preoccupazioni durature. Grazie ancora per aver partecipato.”

Se i conduttori decidono di far seguire alle sessioni del Progetto Corpo le sessioni opzionali dell'intervento di Gestione Salutare del Peso, dovrebbero leggere il testo seguente:

“L'obiettivo di queste prime quattro sessioni è stato di aiutarvi a considerare quanto costi perseguire l'ideale di magrezza promosso dalla nostra cultura. L'obiettivo delle prossime quattro sessioni sarà di aiutarvi a cambiare in modo graduale e permanente il vostro stile di vita così da permettervi di raggiungere l'ideale di peso salutare. Cominceremo questo modulo la prossima settimana alla stessa ora.”

## ESERCIZIO DI AFFERMAZIONE DI SÉ

---

Una delle sfide più impegnative riguardanti il corpo è parlarne in modo positivo piuttosto che negativo. Abbiamo discusso di alcuni esempi in gruppo, per esempio promettere in modo solenne di smettere di lamentarsi del nostro corpo o accettare i complimenti piuttosto che obiettare quando li riceviamo. Per favore scegli un'idea tra quelle di cui abbiamo parlato, o una delle tue, da mettere in pratica la prossima settimana e facci sapere com'è andata via email.

*Scriverò qualcosa di positivo su di me ogni volta che mi troverò a pensare qualcosa di negativo che mi riguarda.*

---

**Figura 5.1.** Esempio di modulo di esercizio di Affermazione di Sé completato

## LETTERA A UN'ADOLESCENTE

---

Per favore scrivi una lettera a un'adolescente dicendole come evitare di sviluppare preoccupazioni per l'immagine corporea. Usa tutto ciò che hai imparato in queste sessioni e qualsiasi altro modo cui puoi pensare per conto tuo. L'obiettivo è aiutarla a capire le varie cose che lei può fare, dire, evitare o imparare che la possono aiutare a sviluppare o mantenere un'immagine positiva del proprio corpo.

*Cara Jenny,  
so quanto è difficile evitare di seguire l'ideale di magrezza. Tutte ci scontriamo con questo di tanto in tanto. Comunque, voglio che tu sappia quanto è irrealistico cercare di apparire come una top model. Il tuo corpo non sembrerà mai come il loro perché il loro è falso; quell'idea è irraggiungibile per il 99% delle persone. Cercare di raggiungere quell'obiettivo impossibile avrà come risultato solamente il fallimento e una più bassa autostima.*

*Invece, cerca di apprezzare gli aspetti positivi del tuo corpo. Invece di criticare il tuo aspetto, cerca di pensare alle caratteristiche positive del tuo corpo e di te stessa come persona. Evita la gente che cerca di promuovere l'ideale di magrezza, o cerca di spiegare loro perché non è salutare cercare di seguire l'ideale di magrezza. Scrivi lettere ai giornali di moda e alle aziende sugli effetti negativi delle immagini che supportano l'ideale di magrezza. Per aiutare i tuoi amici a evitare di seguire l'ideale di magrezza, riunisci un gruppo di loro per discuterne. Li aiuterà, e ti aiuterà a comprendere che non sei sola a vivere questa esperienza.*

*Ricorda sempre che la gente ti amerà per quello che sei, non per quello che sembri. E se non sarà così, allora sarai tu a non volerli come amici.*

*Buona fortuna per tutto!*

*Sara*

---

**Figura 5.1.** Esempio di lettera a un'adolescente completata