



Al di là dello Specchio

Trasformare lo sguardo sul corpo
oltre giudizio e confronto

con

Eleonora Donati

Psicologa & Psicoterapeuta
specializzata in Body Image



SPAZIOAMORE





MODULO 1°

con la Dott.ssa Eleonora Donati

MODULO 1°

Lo specchio e l'amore per sé

Aprire uno spazio nuovo

Il corpo non come oggetto, ma come relazione

Un approccio incarnato

Corpo, mente e cuore

Una prima domanda

Che cos'è l'immagine corporea

1. La dimensione percettiva

2. La dimensione cognitiva

3. La dimensione emotiva

4. La dimensione comportamentale

Il circolo dell'immagine corporea

Un primo passaggio di consapevolezza

Seconda Parte

Dallo sguardo severo alla libertà

Non "positiva" o "negativa": la vera domanda

Da dove nasce lo sguardo severo

Primo passaggio esperienziale

La domanda che cambia tutto

L'immagine corporea si costruisce

1) La famiglia

Il primo luogo in cui impariamo a guardarci

2) Società e media

Il bombardamento continuo del "non vai bene"

3) Esperienze personali

Le memorie che restano nel corpo

La voce critica non sei tu

Secondo passaggio esperienziale

Come ci descriviamo... e come ci vedono gli altri

Una soglia

Terza Parte

Coltivare uno sguardo amorevole. Tornare nel corpo

È possibile cambiare lo specchio interiore?



Tornare nel corpo per cambiare lo sguardo

Pratica di centratura corporea

Il respiro

Il corpo, parte dopo parte

Il corpo come un tutto

Un primo assaggio di presenza

Dalla prima parola... alla parola d'amore

Perché quella parola conta

Una chiusura aperta

Quarta Parte

La vulnerabilità come forza. La bellezza che connette

Uno spazio di condivisione

La voce della community: "La vulnerabilità può essere forza"

"In diretta è tutta un'altra cosa"

Il ringraziamento e la soglia del percorso

I prossimi temi del viaggio

"È un lavoro per i coraggiosi"

Seconda voce: "Non sono sola"

1) La somiglianza delle esperienze

2) La responsabilità delle parole

Terza voce: una domanda gentile

Una chiusura: lo sguardo sul bambino

Chiusura



| **Clicca** sul capitolo che ti interessa per arrivarci direttamente |



Lo specchio e l'amore per sé

Aprire uno spazio nuovo

Questo incontro inaugura qualcosa di nuovo dentro SpazioAmore.

Un percorso interamente dedicato al corpo.

Al modo in cui lo guardiamo.

Al modo in cui lo giudichiamo.

Al modo in cui, spesso senza accorgercene, ci allontaniamo da lui.

Non si tratta di una diretta come le altre.

È l'apertura di uno spazio diverso, più intimo, più lento, più delicato.

Perché il corpo, qui, non è un problema da risolvere.

Non è qualcosa da correggere.

È una relazione.

Ed è proprio da questa differenza – sottile ma decisiva – che nasce **Al di là dello Specchio**.

Il corpo non come oggetto, ma come relazione

Il lavoro che proponiamo in questo percorso non riguarda il peso, l'età o la forma.

Riguarda lo **sguardo**.

Lo sguardo che abbiamo imparato a posare su di noi.

Uno sguardo spesso interiorizzato nel tempo, fatto di confronto, controllo, giudizio, vergogna.

Uno sguardo che molte persone portano con sé fin dall'infanzia.

La body image non parla del corpo in sé.

Parla del **rapporto** che abbiamo con il nostro corpo.

E questo percorso nasce proprio da qui:

dal desiderio di smettere di farsi male mentre ci si guarda.

Un approccio incarnato

Il lavoro di Eleonora Donati nasce dall'incontro tra una competenza clinica profonda e un'esperienza vissuta nel corpo.



Un approccio che non promette soluzioni rapide.
Che non chiede di piacersi di più.
Che non spinge verso ideali.

Accompagna, invece, verso qualcosa di più vero:
costruire una relazione più gentile, più rispettosa, più umana con il proprio corpo.

È un lavoro che intreccia psicologia, consapevolezza ed esperienza incarnata.
Un lavoro lento.
Trasformativo.
Delicato.

Qui il corpo può smettere di essere un campo di battaglia
e tornare, poco alla volta, a essere casa.

Corpo, mente e cuore

Nel suo lavoro clinico, Eleonora integra tre pilastri fondamentali:

- **il corpo**
- **la mente**
- **il cuore**

Tutti e tre sono indispensabili per il benessere.

Nel tempo, è diventato evidente come molti approcci psicologici trascurino il corpo, lasciandolo ai margini del processo di cura.

Eppure il corpo è sempre presente.

Parla.

Reagisce.

Si ammala.

Si adatta.

A volte lo fa quando la vita diventa troppo complessa da sostenere.

È proprio attraverso una crisi personale – segnata da cambiamenti fisici, disfunzioni ormonali, aumento di peso, relazioni che si interrompono, burnout – che nasce una domanda profonda:

Che relazione ho con il mio corpo, quando smette di rispondere come vorrei?



Da lì prende forma un percorso personale e professionale che oggi si traduce in questo spazio condiviso.

Una prima domanda

Prima di entrare nella teoria, una domanda semplice – e potente – apre il lavoro:

Quando pensi al tuo corpo, qual è la prima parola che ti viene in mente?

Non la parola giusta.

Non quella positiva.

Non quella che “si dovrebbe dire”.

Ma quella che arriva per prima.

Quella che emerge spontaneamente.

Può essere una parola luminosa o una parola difficile.

Può essere neutra.

Non c'è giusto o sbagliato.

Quella parola è il punto di partenza.

Il luogo da cui inizia il viaggio.

Che cos'è l'immagine corporea

Il termine *immagine corporea* nasce nel 1935 e viene inizialmente definito come la rappresentazione mentale del proprio corpo.

Oggi sappiamo che è molto di più.

In psicologia, l'immagine corporea è un **costrutto multidimensionale**, composto da diverse dimensioni che si intrecciano e si influenzano tra loro.

In questo percorso lavoreremo in particolare su **quattro dimensioni fondamentali**.

1. La dimensione percettiva

Riguarda il modo in cui **percepiamo il nostro corpo** quando ci guardiamo.

Le forme.

Le dimensioni.



Il peso.
I dettagli.

Spesso esiste una distanza significativa tra come siamo realmente e come ci vediamo.
Non è un problema di vista.
È il modo in cui il cervello elabora l'immagine corporea.

È possibile dimagrire, cambiare, trasformarsi...
e continuare a vedersi esattamente come prima.

La percezione non è sempre reale.
È costruita.

2. La dimensione cognitiva

Qui entrano in gioco i **pensieri**.

Quelle frasi automatiche che si attivano quasi senza accorgercene:

- “Le mie gambe sono troppo grosse”
- “A questa età non dovrei vestirmi così”
- “Dovrei essere più magra”
- “Dovrei essere più tonica”
- “Mi sono lasciata andare”

Sono pensieri spesso interiorizzati nel tempo, legati alla storia personale, familiare, culturale.
Possono essere distorti, rigidi, disfunzionali.
E influenzano profondamente tutto il resto.

3. La dimensione emotiva

Ogni pensiero sul corpo attiva delle **emozioni**.

Vergogna.
Ansia.
Frustrazione.



Tristezza.
Rabbia.

Ma anche gratitudine.
Accettazione.
Serenità.
Rispetto.

Le emozioni non nascono isolate:
sono il risultato del modo in cui pensiamo e percepiamo il nostro corpo.

Un pensiero critico genera emozioni dolorose.
Uno sguardo compassionevole apre emozioni più morbide.

4. La dimensione comportamentale

Infine, i **comportamenti**.

- Evitare lo specchio
- Controllarsi ossessivamente
- Vestirsi sempre nello stesso modo per nascondersi
- Pesarsi continuamente
- Rinunciare al mare, alla piscina, alle foto
- Evitare situazioni sociali

Il corpo diventa un limite alla vita.
Qualcosa da gestire, controllare, contenere.

E qui il cerchio si chiude.

Il circolo dell'immagine corporea

Le quattro dimensioni si influenzano a vicenda:

Un pensiero critico → una percezione distorta → un'emozione dolorosa → un comportamento evitante.



Più evito, più rafforzo l'idea che ci sia qualcosa da nascondere.
Si crea un **circolo vizioso**.

Ma – ed è qui il cuore del lavoro –
quel circolo può essere trasformato.

Con lentezza.
Con consapevolezza.
Con gentilezza.

Possiamo costruire un **circolo virtuoso**, in cui il corpo non è più un nemico,
ma un alleato da ascoltare.

Un primo passaggio di consapevolezza

Questo incontro non chiede di cambiare nulla.
Chiede solo di **osservare**.

Di iniziare a riconoscere il modo in cui pensiamo, sentiamo, percepiamo e agiamo in
relazione al nostro corpo.

È da qui che parte il percorso.
Da una parola.
Da uno sguardo.
Da un primo gesto di presenza.

Seconda Parte

Dallo sguardo severo alla libertà

Non “positiva” o “negativa”: la vera domanda

Quando si parla di immagine corporea, spesso la mente corre subito a una domanda
binaria:

*“Allora ho un'immagine corporea negativa?”
“Oppure ce l'ho positiva?”*

È una domanda comprensibile.
Ma non è la domanda centrale.



La domanda più vera, quella che apre davvero il lavoro, è questa:

Quanto il modo in cui mi vedo, mi penso, mi sento e mi tratto... impatta sulla mia vita?

Perché l'obiettivo non è "amarsi perdutamente" ogni giorno.
Non è realistico. Non è umano.

L'obiettivo è un altro:

vivere senza che il corpo diventi un ostacolo costante al benessere, alle scelte, alla libertà.

Da dove nasce lo sguardo severo

Se sei qui, probabilmente il corpo è un tema "caldo".
Ti attiva.
Ti riguarda.

E allora la domanda successiva è inevitabile:

Da dove arriva questo sguardo così severo?

È nato con noi?
Oppure qualcuno ce lo ha insegnato?

Perché una cosa è importante dirla con chiarezza:

non siamo "sbagliate" se abbiamo certi pensieri o certi comportamenti verso il corpo.
Spesso li abbiamo semplicemente **imparati**.

Primo passaggio esperienziale

La domanda che cambia tutto

Viene proposto un breve esperimento: una domanda semplice rivolta ad adulti e bambini.

"Se potessi cambiare una sola cosa del tuo corpo, cosa cambieresti?"

Negli adulti emergono subito risposte "correttive":
altezza, pelle, difetti, parti da aggiustare.

Nei bambini, spesso accade l'opposto:
non sanno cosa rispondere, oppure immaginano un corpo magico.



Ali.

Coda da sirena.

Gambe da ghepardo.

Poteri.

Questo contrasto non è un dettaglio: è una rivelazione.

Perché ci mostra che lo sguardo critico e correttivo **non è innato**.

È un apprendimento.

Un condizionamento.

E ci lascia anche una domanda silenziosa, quasi struggente:

Quando è stata l'ultima volta che ti sei sentita davvero a tuo agio nel tuo corpo?

Non perfetta.

Non "giusta".

Solo: a tuo agio.

L'immagine corporea si costruisce

L'immagine corporea non nasce già formata.

Si costruisce nel tempo, attraverso diversi canali.

In questo incontro ne esploriamo tre, sapendo che non sono gli unici, ma sono tra i più potenti:

1. **La famiglia**
2. **La società e i media**
3. **Le esperienze personali**

1) La famiglia

Il primo luogo in cui impariamo a guardarci

La famiglia è spesso il primo spazio in cui il corpo viene nominato, commentato, osservato.

A volte con frasi esplicite:



- “Attenta a non ingrassare”
- “Mangia poco”
- “Sei cicciottella”
- “Hai le gambe come tua zia”

Ma a volte anche con frasi apparentemente innocue:

- “Guarda come sei magrolina”
- “Guarda come sei piccolina”

Sono parole leggere solo in superficie.

Perché, nel tempo, possono diventare significati.

E c'è un altro livello, più sottile e ancora più influente:

non assorbiamo solo i commenti rivolti a noi,
assorbiamo anche il modo in cui i nostri genitori guardavano **il loro** corpo.

Una madre che si lamenta costantemente del peso.

Un padre che commenta i corpi delle donne in TV.

Le diete “di casa”.

Il controllo del cibo che diventa sorveglianza.

Il messaggio implicito può diventare:

il corpo è qualcosa da controllare.

Qualcosa da tenere sotto osservazione.

E da bambine lo assorbiamo come spugne.

2) Società e media

Il bombardamento continuo del “non vai bene”

Oggi, con l'avvento dei social, l'esposizione è costante.

Messaggi diretti, martellanti:



- “Elimina la pancia in due settimane”
- “Ritrova il corpo che avevi a vent’anni”
- “Via la cellulite”
- “Diventa una nuova te”

Sottinteso:

così come sei, non vai bene.

Devi cambiare.

Migliorare.

Nascondere.

Eliminare.

Il corpo viene trattato come un problema.

E quindi viene attaccato come un nemico.

Diventa un progetto da perfezionare.

E questo non riguarda solo la forma fisica.

Riguarda anche l’età.

“Non lasciarti andare.”

“Combatti l’invecchiamento.”

“Resta giovane.”

Come se vivere lasciasse segni... e quei segni fossero una colpa.

In più, i social ci mettono davanti a un paradosso crudele:

ci confrontiamo con immagini spesso ritoccate, filtrate, artificiali.

E così finiamo a misurarci su qualcosa che **non esiste**.

Non possiamo essere all’altezza di un ideale irreale.

E i canoni cambiano nel tempo: ciò che era “bello” ieri non è “bello” oggi.

Questa instabilità ci dice una cosa semplice e liberante:

non esiste una bellezza oggettiva.

Esistono culture, mode, epoche, sguardi.



3) Esperienze personali

Le memorie che restano nel corpo

Poi ci sono le esperienze che segnano in modo diretto.

Ferite che diventano memorie corporee.

- Un commento di un ex che ha lasciato un taglio
- Episodi di bullismo
- Una visita medica vissuta con giudizio o umiliazione
- Lo stigma legato al peso
- Tentativi falliti di dieta che producono vergogna e senso di fallimento
- Quel momento in cui qualcuno ha “nominato” un difetto e, da allora, non hai più smesso di vederlo

A volte un dettaglio che prima era neutro diventa centrale solo perché qualcuno lo ha trasformato in bersaglio.

E così, ogni volta che ci guardiamo allo specchio, quelle ferite risuonano.

Lo specchio diventa un giudice.

E la voce che ci parla dentro diventa stancante, pesante, incessante.

La voce critica non sei tu

Qui arriva un passaggio decisivo.

Quella voce che giudica...
non è la tua verità.

Non è la realtà.

È il risultato di ciò che hai assorbito.
Di ciò che hai vissuto.
Di sguardi esterni diventati interni.



Lo sguardo della famiglia.
Lo sguardo della società.
Lo sguardo di esperienze dolorose.

Li abbiamo interiorizzati.
Ma non sono nati da noi.

E riconoscerlo non è solo un'idea:
è un primo gesto di libertà.

Secondo passaggio esperienziale

Come ci descriviamo... e come ci vedono gli altri

Viene proposto un secondo esperimento: due ritratti della stessa persona.

- uno basato su come la persona descrive se stessa
- uno basato su come la descrive qualcuno che l'ha appena incontrata

Spesso accade qualcosa di sorprendente:

il ritratto nato dall'autodescrizione appare più chiuso, più appesantito, più triste.
Il ritratto nato dallo sguardo dell'altro appare più luminoso, più aperto, più vero.

Non perché l'altro "abbia ragione".
Ma perché l'altro non ha in testa tutte le voci interiorizzate.

Non ha quella storia di giudizi.

Vede più semplicemente ciò che c'è.

E questo ci porta a una domanda che vale oro:

E se tu fossi più bella di quanto ti racconti?

Non secondo un ideale.
Secondo una verità più gentile.
Più reale.

Una soglia



Se l'immagine corporea è un apprendimento,
allora può diventare anche un nuovo apprendimento.

Possiamo lavorare sullo sguardo.
Perché lo sguardo non è innocente:
crea vita o crea dolore.

E il punto non è "piacersi sempre".
Il punto è non vivere più dentro una guerra quotidiana.

Terza Parte

Coltivare uno sguardo amorevole. Tornare nel corpo

È possibile cambiare lo specchio interiore?

Arriviamo ora a una domanda centrale, semplice e radicale allo stesso tempo:

È possibile imparare a guardarci con uno sguardo più gentile?

È possibile cambiare lo specchio interiore attraverso cui ci osserviamo?

La risposta è sì.

E non inizia "un giorno", né quando saremo diverse o diversi.

Inizia **qui**.

Inizia dal riconoscere che quello sguardo severo che ci accompagna **non ci appartiene davvero**.

È uno sguardo appreso.

E proprio per questo può essere trasformato.

Possiamo coltivare uno sguardo diverso.

Uno sguardo d'amore.

Tornare nel corpo per cambiare lo sguardo

Per imparare a guardare il corpo in modo diverso dall'esterno,
è necessario prima **tornare a sentirlo dall'interno**.



Quando restiamo solo nella testa, il giudizio prende spazio.
Quando torniamo alla sensazione, qualcosa si ammorbidisce.

Per questo viene proposta una prima pratica semplice, accessibile, gentile.
Non una performance.
Non un esercizio “giusto”.

Un invito all’ascolto.

Pratica di centratura corporea

Ti viene chiesto, se puoi, di sederti comodamente.
Di appoggiare bene i piedi a terra, sentendo il contatto con il suolo.

Puoi chiudere gli occhi.
Oppure abbassare lo sguardo.
Oppure semplicemente sentire il corpo così com’è.

Nulla è obbligatorio.
L’importante è sentirsi al sicuro.

Il respiro

Porta l’attenzione al respiro, senza cambiarlo.
Osservalo soltanto.

Nota dove lo senti:
nel petto, nella pancia, nelle narici.
Ovunque vada bene.

Poi, molto lentamente, lascia che il respiro si approfondisca.
Inspira.
Espira.

Senza forzare.
Senza fare “meglio”.

Il corpo, parte dopo parte

Porta l’attenzione ai piedi.
Senti il contatto con il pavimento.



Il peso.
L'appoggio.

Questi piedi che ti portano ovunque tu voglia andare.

Sali alle gambe.
Senti la loro presenza.
Queste gambe che ti sostengono ogni giorno.

Porta ora l'attenzione alla pancia, al bacino.
Respira in questo spazio.
Qui vivono emozioni, memoria, vita.

Sali al petto, al cuore.
Senti il battito.
Questo cuore che batte da sempre, senza mai fermarsi.

Porta infine l'attenzione a spalle, collo, testa.
Se c'è tensione, nota che c'è.
Senza giudicarla.

Il corpo come un tutto

Ora prova a sentire il corpo **intero**.
Dai piedi alla testa.

Presente.
Vivo.

E per un momento, solo per un momento,
prova a guardarlo con curiosità.
Con gentilezza.

Come guarderesti il corpo di una persona cara.

Respira.

E quando ti senti pronta o pronto,
puoi lentamente riaprire gli occhi.

Un primo assaggio di presenza



Quella che abbiamo fatto è una tecnica molto semplice.
Un gesto di centratura.

Ma anche un assaggio.

Perché quando torniamo nel corpo,
quando lo sentiamo vivere, respirare, esserci,
qualcosa cambia.

Il corpo smette di essere un oggetto da valutare
e torna a essere un luogo da abitare.

Dalla prima parola... alla parola d'amore

All'inizio dell'incontro, una domanda aveva aperto il percorso:

Qual è la prima parola che ti viene in mente quando pensi al tuo corpo?

Ora torniamo lì.
Ma con uno sguardo diverso.

Dopo l'ascolto, dopo la pratica,
ti viene chiesto di trovare **una parola d'amore** da rivolgere al tuo corpo.

Non una parola perfetta.
Non una parola "spirituale".
Non una parola grande.

Anche una parola semplice va bene:

- grazie
- forte
- pazienza
- vitale
- ti voglio bene
- presenza

Quella che arriva.
Di getto.



È un gesto intimo.
Meglio scriverla su un foglio, su un post-it,
tenerla vicino.

Perché quella parola conta

Perché quella voce critica tornerà.
È normale.

Sono automatismi antichi.
Strade già battute.

Ma quando tornerà,
potrai fare una cosa semplice e potente:

sostituirla, anche solo per un istante, con quella parola.

Ricordando da dove è arrivata:
da un momento di ascolto.
Da una connessione reale con il corpo.

Notare anche questo è importante:
le parole che emergono ora
sono spesso molto diverse da quelle iniziali.

Qualcosa si è già spostato.

Una chiusura aperta

Questo primo incontro si chiude qui.
Non con una soluzione,
ma con un'esperienza.

Abbiamo visto da dove nasce lo sguardo severo.
E abbiamo fatto il primo passo per trasformarlo.

Lavorare con il corpo non è semplice.
È delicato.
Richiede rispetto.

Ma è possibile.



E questo percorso continuerà nei prossimi incontri,
per approfondire, sentire, integrare.

Per ora, resta questo:
uno sguardo un po' più morbido.
Una parola tenuta vicino.
Un corpo che può iniziare, lentamente, a non essere più un nemico.

Quarta Parte

La vulnerabilità come forza. La bellezza che connette

Uno spazio di condivisione

A fine incontro si apre uno spazio di domande e condivisioni.

Non è scontato.
Perché parlare del corpo non è neutro: è personale, intimo, spesso fragile.

E proprio per questo serve tempo.
Serve sicurezza.
Serve un luogo in cui poter dire, senza essere aggiustate.

La voce della community: “La vulnerabilità può essere forza”

Una partecipante ringrazia per la serata e porta un punto essenziale:

la vulnerabilità esposta senza paura può diventare una forma di forza.

Non perché il giudizio scompaia – il giudizio “è dietro l'angolo”, come spesso accade tra esseri umani –
ma perché scegliere di mostrarsi, scegliere di essere verə, crea una trasformazione.

La vulnerabilità, quando è abitata con presenza, non è debolezza:
è coraggio.
È esempio.
È apertura.



Eleonora accoglie questo rimando e lo nomina chiaramente:

sì, la vulnerabilità può essere forza.

E riconoscerlo è già un passo verso uno sguardo più umano.

“In diretta è tutta un'altra cosa”

Nella condivisione emerge anche un altro tema: la differenza tra seguire “in differita” e partecipare dal vivo.

In diretta, la presenza cambia tutto.
L'energia della community è diversa.
Si crea un campo comune.

Non si è più solə con la propria storia:
si entra in un'esperienza condivisa.

Il ringraziamento e la soglia del percorso

Claudio ringrazia Eleonora per la profondità e per il modo in cui porta il tema:
con competenza, verità, umanità.

Ringrazia anche la community per la qualità dell'ascolto e per il coraggio di restare su un tema delicato senza scappare.

Questa sera, viene detto, **si è aperto uno spazio raro**:
uno sguardo nuovo.

E da qui in poi il lavoro diventerà gradualmente più profondo, più intimo, più trasformativo.

Perché *Al di là dello Specchio* non è un percorso estetico.
È un percorso identitario.

Un viaggio di sei incontri pensato per chi sente che la relazione con il corpo
non riguarda “come apparire”,
ma riguarda **chi sei**
e quanto amore riesci a rivolgere a te stessa, a te stesso.

I prossimi temi del viaggio



Vengono annunciati i fuochi dei prossimi incontri, come una mappa:

- la distanza tra il corpo che giudichi e il corpo che sei davvero
- l'origine dello sguardo che giudica (e spesso non ci appartiene)
- vergogna, controllo, silenzio
- il corpo che cambia, il tempo, le trasformazioni
- tornare ad abitare il corpo, non per correggerlo ma per viverlo

“È un lavoro per i coraggiosi”

Eleonora aggiunge un passaggio importante:
questo è un lavoro che richiede impegno.

Non sarà sempre facile.
Non sarà sempre “leggero”.

Ma è un lavoro che può essere accompagnato.
E la trasformazione che nasce non riguarda soltanto il corpo:
riguarda **la persona intera**.

Un lavoro a 360 gradi.

Seconda voce: “Non sono sola”

Una partecipante condivide due punti fondamentali.

1) La somiglianza delle esperienze

Spesso si crede di essere solə con le proprie paure, i pensieri, le “paranoie”.
Poi ascolti l'altre... e scopri un terreno comune.

Questo crea sollievo.
E crea alleanza:

diventiamo compagne di viaggio.



2) La responsabilità delle parole

La partecipante è insegnante e porta un tema delicatissimo:
quanto le parole, anche quando sembrano leggere o scherzose, possano incidere.

Racconta come, da bambina, venisse presa in giro per la magrezza e come abbia usato l'ironia per difendersi, facendo finta che non fosse importante.

Un gesto di sopravvivenza.
Ma anche una ferita.

Eleonora sottolinea qui un punto centrale:

non serve colpevolizzarsi.
Il senso di colpa non aiuta.

Quello che aiuta è **assumersi la responsabilità**, imparare un linguaggio diverso.
E questo è possibile soprattutto quando si entra in una relazione più autentica con il proprio corpo.

Inoltre, viene riconosciuto come spesso adottiamo strategie difensive:

ironia, chiusura, distacco, controllo...
Ognune reagisce come può.

E imparare a conoscersi passa anche da questo.

Terza voce: una domanda gentile

Un'altra partecipante porta un'idea nata dal lavoro con i bambini:

non solo "cosa cambieresti del tuo corpo?"
ma anche:

Qual è la parte di te che ti piace di più?

Qual è la parte del corpo che senti più "bella", più tua?

Una domanda semplice, ma rivoluzionaria, perché ci sposta dalla correzione alla gratitudine.
Dalla mancanza al riconoscimento.

Eleonora accoglie l'idea e rilancia:

esercitiamoci anche noi.

Perché non siamo abituate a farlo.

Eppure è un gesto fondamentale: spostare lo sguardo.



Una chiusura: lo sguardo sul bambino

Verso la fine, Claudio condivide un ricordo personale:
riprende una foto di sé da bambino, legata a un'esperienza di giudizio e di prese in giro.

Questo apre una possibilità potente:

riguardare quel bambino oggi.
Da adulta.

E chiedersi:

cosa vorrei dire a quel bambino?

Quale sguardo vorrei offrirgli adesso?

Eleonora raccoglie il senso e lo trasforma in invito:

le foto sono significative.
Perché portano memoria.
E perché oggi possiamo guardarle con uno sguardo diverso.

Uno sguardo più vero.
Più umano.

E poi lascia una soglia aperta:
il "compito" e l'avvicinamento al prossimo incontro arriveranno nella comunicazione successiva.

Chiusura

Si ringrazia la community per la presenza e il mettersi in gioco.
Si ringrazia Eleonora per la guida.

E resta un messaggio chiave, come un filo da portare con sé:

non è un percorso per diventare perfetta.
È un percorso per diventare più vera.

Per trasformare lo sguardo.
E, lentamente, tornare a casa nel corpo.