



CORPI

DIVERSITÀ

EMPOWERMENT

Phillippa Diedrichs, Naomi Wilkinson

The body confidence book.

Il libro del corpo e della fiducia in sé

In questa non fiction illustrata dedicata agli e alle adolescenti, Phillipa Diedrichs, psicologa, esorta a rispettare il proprio corpo e neutralizzare le pressioni sociali dannose che sperimentiamo ogni giorno.

Con un testo fresco e immagini coinvolgenti le autrici incoraggiano le persone più giovani (ma vale anche per quelle adulte!) a vivere con maggior serenità il proprio corpo senza sottostare alle aspettative altrui, ad affrontare la negatività, ad abbracciare la propria unicità e a costruire reti di solidarietà circondandoci di persone che sappiano valorizzare la diversità di ogni corpo.

All'età di 15 anni, il 60% delle persone sente un forte disagio con il proprio corpo. La società attuale ci porta a considerare che questo sia normale ma non dovrebbe essere così. Occorre

uno sguardo nuovo sui corpi e sul concetto di bellezza, perché ogni corpo è bello e merita di essere rispettato.

Tra scienza e narrazione, l'autrice analizza alcuni argomenti chiave: i **contenuti tossici dei social media**, l'**importanza di modelli sempre nuovi con cui confrontarsi**, la **salute e l'immagine del corpo**, il corpo come **espressione di sé**.

Fornendo **informazioni scientifiche**, **positività** e **incoraggiamento ad accettarsi e rispettarsi**.

Alla fine di ogni capitolo anche alcuni esercizi per portare gli argomenti trattati nella vita quotidiana, guardare in modo nuovo il proprio corpo davanti allo specchio e... persino curare il nostro feed sui social media!

«Ti è mai capitato di sentire imbarazzo e vergognarti del tuo corpo? O di non fare qualcosa solo perché ti sentivi a disagio? Se la risposta è sì, sappi che non sei l'unica persona al mondo a essersi sentita in questo modo!»

Phillippa Diedrichs. È una ricercatrice di psicologia ed esperta di immagine del corpo e salute mentale. Le sue ricerche sono apparse su *New York Times*, *BBC*, *Time*, *Forbes*. Collabora con marchi come Instagram, UNICEF, Nike e Cartoon Network per promuovere la diversità di aspetto nei media. Vive a Bristol, Regno Unito.

Naomi Wilkinson. È illustratrice di lungo corso e vive a Bristol, lavora nella pubblicità nei social media e nell'editoria collaborando con i più grandi marchi mondiali, tra questi *The New York Times*, Zalando, Random House, Quarto Book, Airbnb e altri.

Titolo: The body confidence book.

Il libro del corpo e della fiducia in sé

Autrice: Phillipa Diedrichs

Illustratrice: Naomi Wilkinson

Traduzione di: Laura Fontanella

Pagine: 160 - **Prezzo:** 16,00

Formato: 13 x 20 **Isbn:** 9791281477032

Argomento: fiducia in sé, benessere, inclusione, corpi, social media, empowerment





Capitolo 1:

Avere fiducia nel proprio corpo e rispettarlo

Perché ci serve questo libro

Sentirsi bene nel proprio corpo e potersi esprimere attraverso il proprio aspetto può essere liberatorio, divertente e creativo. Essere felici per tutte le cose meravigliose che il tuo corpo può fare può darti serenità, fiducia e gioia.

Purtroppo però, sono tante le persone che crescendo si sentono a disagio e vorrebbero cambiare. Secondo uno studio del 2022, almeno il 50% delle persone adolescenti non si sente a suo agio¹. In mancanza di supporto e strumenti adeguati, è difficile superare le insicurezze: ci possono impedire di impegnarci a scuola o al lavoro, di stare bene mentalmente e fisicamente, di condividere le nostre opinioni, di difendere ciò in cui crediamo e di vivere la vita che desideriamo.

Persono di tutti i generi sperimentano scarsa fiducia nel proprio corpo. Uno studio globale condotto dall'azienda Dove ha dimostrato che 8 ragazze su 10 evitano visite mediche, scalgono di non alzare la mano in classe o di non fare sport perché si vergognano del proprio corpo o del proprio aspetto². Le persone adolescenti non-binarie e transgender vanno incontro a difficoltà ulteriori quando non si conformano all'idea tradizionale di bellezza e di abbigliamento associato a un genere specifico e arrivano a nascondere la loro vera identità, il loro vero io. I ragazzi, invece, passano molte ore in palestra e assumono integratori proteici, non per migliorare il loro benessere, ma per apparire in un certo modo.

La società ci mette sotto pressione imponendo ideali di bellezza, genere, razza e abilità attraverso tante forme di comunicazione: la tv, i social media, la famiglia e le compagnie che frequentiamo. In questo modo, ci induce a pensare che apparire in un certo modo sia essenziale per poter essere persone felici, di successo e apprezzate.

Si vende l'idea che possiamo incarnare le ultime tendenze in fatto di bellezza o raggiungere determinati obiettivi solo usando i giusti vestiti, i giusti prodotti, sottoponendoci a diete, esercizi di ogni tipo, processi e tecniche di bellezza. Eppure quel che viene considerato "bello" è spesso distorto da filtri e app che non esistono al di fuori dei social.

Pensateci: questo concetto univoco di bellezza elimina le possibilità offerte dall'incredibile diversità dei corpi e dei look che possiamo avere. Per non parlare del fatto che molti dei prodotti pubblicizzati non sono affatto efficaci e anzi, possono danneggiarci.

Questo libro vuole essere uno strumento utile a chiunque, a prescindere dal genere. Ha lo scopo di aiutarvi, farti riconnettere col tuo corpo e di farti sentire a casa.

Imparerai a riconoscere e a decostruire gli stereotipi e i pregiudizi sull'aspetto fisico. Svilupperai nuove competenze per costruire reti solidali insieme a persone capaci di riconoscere e rispettare corpi di vario tipo, colori delle pelle e identità di genere. Ogni capitolo combina spunti scien-

tifici, esperienze reali raccontate da adolescenti di tutto il mondo, suggerimenti per sviluppare la fiducia in sé e verso il proprio corpo e esercizi da poter praticare. Parleremo di cosa influenza la nostra fiducia, di commenti sui corpi, di pubertà, di social media, di prese in giro e di relazioni. Lo scopo è far sì che tu ti prenda cura di te, ascoltando i segnali e le esigenze del tuo corpo; che tu riesca ad avere un atteggiamento critico verso i social media, valorizzando la diversità e rifiutando la cultura tossica delle diete ad ogni costo e della bellezza uniforme.

Alcuni capitoli parleranno di argomenti delicati: alimentazione, movimento, pubertà e desiderio di avere un corpo super atletico oppure magro. Se una qualsiasi parte di questo

libro ti crea ansia, saltala pure. È importante che tu sappia prenderti cura di te, ma ciò non vuol dire far tutto da sola: chiedi a una persona adulta di supportarti e consulta le risorse alla fine del libro. Se dovessi leggere qualcosa che non ti è chiaro, consulta il glossario. Oppure, chiedi a una persona adulta di cui ti fidi di aiutarti a capire meglio. A volte, anche le persone grandi hanno bisogno di imparare qualcosa sulla fiducia in sé! Tanta gente, giovane e meno giovane, ha imparato molto dalla lettura di questo libro e dagli esercizi alla fine di ogni capitolo³.

So che sarà possibile anche per te!



Capitolo 1: Avere fiducia nel proprio corpo e rispettarlo

Rispettare, apprezzare e proteggere il proprio corpo

La **fiducia corporea** è la fiducia che si ha nel proprio corpo; anche detta **body confidence**, è una locuzione usata per descrivere un'immagine corporea positiva o, in altre parole, un rapporto sereno col proprio corpo, il suo aspetto, le sue capacità.



C'è un'altra cosa importante da ricordare: è impossibile che una persona si senta felice e contenta ogni singolo giorno e momento della sua vita! Le persone possono sentirsi anche tristi, sole o frustrate ed è una cosa normale: fa parte del genere umano. Perciò, fai un respiro profondo e rilassati. **Per avere fiducia nella persona che sei non devi amare sempre ogni singola parte di te.**

Partiamo da un obiettivo più realistico: **rispettare il tuo corpo**, anche se non ne ami tutte le parti. E rispettarlo vuol dire tante cose: la prima è prendersene cura, indipendentemente dal fatto che ti piaccia o meno o che subisca cambiamenti durante la crescita. Il nostro corpo si evolverà con noi e questo è parte della della vita.



Capitolo 1: Avere fiducia nel proprio corpo e rispettarlo

Esprimersi attraverso il proprio aspetto

Nel corso della storia, l'aspetto è sempre stato usato per esprimere la propria cultura, il proprio genere, la sessualità, l'identità o le cause da sostenere. Ad esempio, gli antichi Egizi si rasavano i capelli e usavano parucche diverse per rappresentare lo status sociale e la ricchezza; ancora oggi, i Maori della Nuova Zelanda usano i tatuaggi tradizionali – tā moko – per mostrare orgogliosamente le proprie origini.

Oltre a riflettere sulle funzioni del tuo corpo, prova a **giocare con il tuo aspetto per rendere il corpo uno strumento col quale esprimere i tuoi gusti, le tue idee, o una fase particolare della tua vita.** Per esempio, potresti indossare determinati colori e vestiti che ti piacciono, accarezzare i tuoi capelli in modo che rimandino alla tua cultura o a uno stile particolare; indossare gioielli che manifestino le tue convinzioni spirituali, politiche e sociali; oppure usare il trucco per sperimentare look diversi. L'importante è giocare col tuo aspetto in modo divertente, per farti sentire bene e portarti gioia: non devi cambiare aspetto solo per piacere a qualcun altro, non farlo.

I busti che le donne vittoriane indossavano per seguire la moda dell'epoca impedivano loro di sedersi con la giusta postura e provocavano dei gran mal di schiena. Allo stesso modo, seguire i consigli per gli acquisti per raggiungere chissà quale risultato o passare ore e ore in palestra per raggiungere la forma ritenuta "perfetta", potrebbe costare molto, sia in termini di tempo che di denaro, risorse che potresti usare per altre cose importanti e davvero utili per la tua vita. Giocare col proprio aspetto ascoltare ciò che si sente è un passo fondamentale per imparare a rispettare e a prendersi cura del proprio corpo: il gioco è un elemento importante per costruire la fiducia in sé e il rispetto verso di sé.

I consigli e gli esercizi che trovi nella pagina seguente ti aiuteranno a coltivare il rispetto verso la tua persona e verso il tuo corpo.

Esempi di pagine interne

**Prendersi cura
di qualcosa
significa
rispettare
quel qualcosa.**

MI ACCETTO
COME SONO