Identità, relazione ed emozioni. Orientarsi tra fisico e digitale

PREMESSA

Il progetto presentato in queste pagine è stato sperimentato con le classi quarte di un liceo linguistico nell'ambito della Materia Alternativa, per un totale di 33 lezioni. La complessità dei temi affrontati e la profondità della riflessione richiesta, tuttavia, ne fanno un percorso trasversale, applicabile all'intero ciclo della scuola secondaria di secondo grado. Prima di illustrarlo, desidero chiarire il presupposto da cui sono partita: *il mondo digitale è reale*. Non nel senso materiale e corporeo del termine, naturalmente, ma per gli effetti concreti che produce: nelle emozioni che suscita, nelle relazioni che costruisce e nelle conseguenze che genera ogni giorno. Quando comunico con qualcuno dall'altra parte del mondo, la mia identità digitale diventa il canale principale attraverso cui quella persona può conoscermi e lasciarmi entrare nella sua vita. Per lei, infatti, le tracce che lascio online costituiscono l'unica forma possibile della mia presenza. Da questa convinzione nasce il linguaggio che guida il progetto. Evito innanzitutto di contrapporre le espressioni "reale" e "virtuale", utilizzando i termini "*fisico*" per indicare la dimensione corporea della persona, lo sguardo, la voce, la presenza e il contatto diretto nel qui e ora, e il termine "*digitale*" per riferirmi alla presenza mediata dallo schermo, che si manifesta attraverso immagini, parole e spazi della rete. La stessa persona si esprime ed entra in relazione con gli altri attraverso entrambe queste dimensioni. L'obiettivo, pertanto, non è privilegiare una forma a scapito dell'altra, ma promuovere la costruzione di un'*identità integrata*, fondata sulla consapevolezza che i frammenti vissuti in presenza e quelli proiettati online appartengono alla stessa persona e alla medesima storia. La pedagogia moderna ha messo in luce il ruolo fondamentale della comunicazione nella costruzione dell'identità individuale, da qui la scelta di lavorare attraverso l'ascolto attivo di Thomas Gordon e i principi della Comunicazione Non Violenta di Marshall Rosenberg. Se la comunicazione contribuisce a costruire ciò che siamo, imparare a comunicare in modo consapevole significa anche imparare a costruire la propria identità con maggiore consapevolezza.

Il progetto si conclude con la realizzazione della Rosa dei venti: per navigare la complessità, lo strumento più analogico che ci sia.

IDENTITÀ: FISICA E DIGITALE

Nel mondo fisico l'identità è complessa e articolata tra le relazioni e i ruoli, il corpo, la voce e la postura cambiano a seconda di chi si ha davanti, genitori, amici, insegnanti, e dentro ciascuno convivono sempre parti opposte e contrarie, paura e coraggio, forza e vulnerabilità. Nel mondo digitale l'identità si scompone in un altro modo, affidata a ciò che pubblichiamo attraverso foto, immagini e parole. Sono tante le piazze e i social che frequentiamo, su TikTok mostriamo la parte simpatica di noi, su

LinkedIn quella professionale e così via. Questo porta la nostra identità a cambiare maschera, tra i due mondi, con la disinvoltura con cui si cambia abito. Una domanda che vale la pena porsi, frammento per frammento, quello che si è nella vita fisica coincide con quello che si è online? Si può essere timidi di persona, e completamente diversi dietro uno schermo. Quando i due volti non coincidono, la domanda vera viene dopo, c'è un motivo? A volte quella distanza è solo uno spazio protetto per sperimentare, senza rischi, ciò che nella vita reale non ci si concede. Altre volte, invece, nasconde una spaccatura più profonda, il bisogno di diventare altro perché non si accetta chi si è davvero. È lì che l'equilibrio si spezza e il dialogo tra le nostre parti si interrompe. Come ho specificato nella premessa, pur appartenendo a mondi differenti, quello fisico e quello digitale, queste dimensioni continuano ad abitare la stessa persona, se smettono di parlarsi, l'identità si isola e si deforma. Solo attraverso un percorso di consapevolezza possiamo ricucire questo strappo, comprendendo che la nostra identità integrata è fatta dei pezzi di entrambe le dimensioni, chiamati a cercarsi e a imparare di nuovo a dialogare. Alla fine, la Rosa dei Venti serve anche a questo, non a far quadrare i conti tra identità diverse, ma a selezionare i pezzi da portare con sé e quelli da lasciar andare. Per allenarsi a riconoscere tutto questo, ho scelto di usare la Storia dell'Arte come ponte naturale tra i due mondi, aprendo o chiudendo ogni incontro con un'opera. A simboleggiare questa frattura c'è la *Ragazza allo specchio* di Picasso: da un lato la figura fisica, dall'altro un riflesso cupo e scomposto, in cui l'immagine proiettata non comunica più con il corpo fisico, ma ne mostra la distanza e la spaccatura; poi gli *Untitled Film Stills* di Cindy Sherman, fotografie in cui l'autrice mette in scena se stessa travestita in ruoli e stereotipi femminili presi dal cinema, senza mai rivelare chi sia davvero dietro il personaggio. Ai ragazzi ho chiesto: *le vostre identità, fisica e digitale, coincidono? Se cercate il vostro nome su internet, vi riconoscete in ciò che viene fuori? Se non vi riconoscete, che spiegazione vi date?*

RELAZIONE: FISICA E DIGITALE

"*In principio è la relazione*", diceva Martin Buber: siamo fatti degli scambi che intratteniamo con gli altri, tanto quanto di quello che siamo per conto nostro. Con la relazione fisica entra in gioco il corpo intero, la voce che cambia quando si racconta qualcosa di vero a un compagno seduto di fronte, lo sguardo che si abbassa o si cerca, la distanza che due persone scelgono di mantenere o di annullare. Sposto la stessa riflessione sul digitale, dove il corpo manca del tutto e la relazione si realizza attraverso il visuoverbale e immagini .comprese le emoji-. *Cosa cambia in un'amicizia quando passa soprattutto da uno schermo? Cosa si perde, e cosa invece resta possibile, o diventa persino più facile?* C'è poi un'altra differenza profonda con cui i ragazzi devono fare i conti, il tempo e la memoria. Nel mondo fisico, ciò che diciamo o viviamo può sfumare, essere dimenticato o perdonato, nel mondo digitale, la memoria è algoritmica ed eterna. C'è un paradosso con cui li ho visti scontrarsi, la difficoltà di lasciar andare aspetti di sé o relazioni concluse quando la rete conserva tutto sotto forma di tracce, foto, chat archiviate. Imparare a stare nel digitale significa anche imparare a gestire questa memoria pesante, distinguendo ciò che il server conserva da ciò che noi, internamente, siamo pronti a superare.

DA JAN VAN EYCK AI SELFIE: L'IMMAGINE E LA MEMORIA DI NOI CHE SCEGLIAMO DI LASCIARE

In fondo, il tema dell'immagine attraverso cui ci relazioniamo con il mondo non è nato con internet: da sempre l'essere umano sceglie cosa mostrare di sé, ma anche di cosa vuole lasciare memoria. Ma prima la costruzione di quell'immagine era un viaggio lungo, ogni cosa, ogni elemento presente veniva ponderato. Prendiamo il *Ritratto dei coniugi Arnolfini* di Jan van Eyck: come appare lui? Indossa una pesante pelliccia per dimostrare la sua ricchezza; accanto a lui la moglie, vestita in modo sfarzoso e rappresentata in una posa che richiama la fertilità e il valore della famiglia; tutto intorno, simboli sacri e dettagli codificati che raccontano chi sono, la loro fede, il loro status. Era un mercante: affidereste a lui i vostri soldi? L'immagine parlava per lui ancor prima delle parole; e continua a farlo ancora.

Un'operazione identica, ma accelerata e quotidiana, la compiamo oggi attraverso i nostri profili digitali. Ed è qui che l'esempio si sposta direttamente su di loro: *prendiamo la foto profilo che usate su WhatsApp o sui social. Cosa avete scelto di mostrare di voi? Ve lo siete mai chiesti davvero, o è stata un'azione automatica? Perché proprio quell'immagine, quel dettaglio o quel soggetto? E, guardandola con gli occhi di un altro, cosa comunica al mondo? C'è la stessa cura e riflessione di un ritratto dipinto, o ci si affida semplicemente all'impulso del secondo?*

I TRE PASSI: DAL CORPO AL CANALE SCRITTO

Per fare toccare con mano ai ragazzi la differenza tra il mondo fisico e quello digitale, ho strutturato alcuni esercizi pratici in tre passaggi, dal fisico, al digitale, all'integrato. Il primo passo, quello del corpo, è anche il passo delle emozioni: Watzlawick lo chiamava canale analogico, quello per somiglianza -il tono, la postura, lo sguardo- contrapposto al canale digitale delle parole, arbitrario e codificato. È lì, nel corpo, che le emozioni si mostrano prima ancora di essere dette.

Primo passaggio, solo corpo. Per aprire lo sguardo sulla potenza della comunicazione non verbale e della presenza fisica, siamo partiti da un confronto tra passato e presente. Da un lato la forza espressiva di capolavori antichi come la Testa di Medusa di Gian Lorenzo Bernini o il Laocoonte; dall'altro la performance The Artist Is Present di Marina Abramovi?, in cui l'arte si azzera e resta solo il corpo, il respiro, lo sguardo condiviso e il tempo reale di due persone sedute l'una di fronte all'altra. Subito dopo uno dei due studenti riceve una consegna emotiva da esprimere solo con il corpo, la postura e il volto -zero parole- mentre il compagno osserva e racconta cosa ha visto e se lo ha trovato credibile. Dopo l'inversione dei ruoli, è evidente a tutti quanto il corpo comunichi già da sé, prima e oltre qualsiasi linguaggio.

Secondo passaggio: solo parole scritte. Per esplorare l'altra lingua, quella dello schermo, abbiamo guardato a forme d'arte concettuale basate unicamente sul testo, come i *Lavori con le insegne al neon* di Joseph Kosuth, dove il

linguaggio verbale si fa materia visiva ma resta privo di voce e di calore corporeo. Per testare il canale scritto, quello digitale, ho fatto dire ai ragazzi la stessa frase – per esempio, “domani

c’è compito” – in modo completamente piatto, senza tono, senza corpo. L’ambiguità si sente subito: un messaggio senza tonalità emotive è povero, e lo si nota nell’istante stesso in cui lo si pronuncia così. Poi abbiamo riprovato cambiando di volta in volta la comunicazione paraverbale (tono, ritmo, volume): la stessa frase può assumere significati completamente diversi. *Come compenso tutto questo, nel mondo digitale? La stessa frase viene pronunciata di nuovo, ma restituendo corpo, tono e sfumature: entusiasta, terrorizzato o indifferente. Stesse parole, tre emozioni opposte portate solo dalla voce e dall’espressione. Il confronto con il passaggio precedente è immediato: ciò che il mondo digitale lascia fuori -il tono, lo sguardo, il silenzio tra una frase e l’altra -è proprio ciò che rende piena e autentica una relazione.*

Da qui è nato naturalmente il laboratorio di ascolto attivo: chi ascolta un compagno che racconta qualcosa di vero deve ricevere tutto insieme – parole, tono, corpo – e restituire con parole proprie quello che ha capito, prima ancora di rispondere o dare un’opinione. Qui abbiamo lavorato: uno parla, uno ascolta, il terzo osserva e individua le barriere di Gordon.

Un altro esercizio, preso dalla Comunicazione Non Violenta: distinguere un fatto da un’interpretazione. ‘*Giulia lavora troppo*‘ è un giudizio; ‘*Giulia è in ufficio dodici ore al giorno*‘ è un fatto. In coppia, i ragazzi provano a tradurre una lamentela vera in fatti verificabili. Chiudo con l’*Ecce Homo* di Antonello da Messina: il pittore dipinge solo fatti – le sopracciglia corrugate, i segni sul volto – l’emozione la aggiunge chi guarda. Lo stesso vale per le parole: descrivere, non interpretare.

Per chiudere il cerchio, attraverso il dialogo e un’immagine integrata, siamo tornati all’arte con opere in cui corpo e parola agiscono nello stesso gesto: per esempio *Propped* di Jenny Saville, dove la parola scritta compare direttamente sulla tela e accompagna l’immagine.

Chiudo questo esercizio con un’opera: *Le due Frida* di Frida Kahlo, due versioni della stessa donna, vestite diversamente, con i cuori esposti – uno intero, uno che sanguina – collegati da un’unica vena. Non sono due Fride in competizione: sono connesse, si tengono in vita a vicenda. Un’immagine di cosa può essere, quando funziona, la relazione tra l’io online e l’io offline: non una in lotta con l’altra, ma due parti collegate dallo stesso sangue.

Perché in fondo la relazione più importante della nostra vita, è quella che abbiamo con noi stessi.

IL LAVORO FINALE: LA ROSA DEI VENTI

A chiudere l’anno ho scelto un dispositivo che sintetizza tutto il percorso –

identità e relazione, fisico e digitale insieme – senza chiederne un riassunto scritto: la Rosa dei Venti. L'idea è semplice quanto quella dei marinai che la usavano per orientarsi in mare aperto, solo che qui le coordinate non sono geografiche ma emotive. Per tutto l'anno ho chiesto ai ragazzi di raccogliere parole e immagini – dal mondo fisico o da quello digitale, non fa differenza – e a fine percorso di distribuirle in cinque direzioni: chi sono ora, dove vado, da dove vengo, cosa porto con me, cosa lascio andare. La consegna vera e propria arriva a metà del percorso, ma fin dall'inizio i ragazzi sono invitati a raccogliere parole su un padlet condiviso, anche alla fine di ogni lezione: quando arriva il momento di costruire la rosa, il materiale è già lì ad aspettarli.

Quello che è tornato indietro mi ha colpita più di quanto mi aspettassi. C'è chi ha disposto le parole secondo punti cardinali veri e propri, e chi ha inventato una propria geografia interiore, senza che i due sistemi si toccassero mai: il Nord poteva voler dire serenità e tranquillità per qualcuno, e per un altro significava ambizione, indipendenza, evoluzione. Alcuni hanno riempito l'Ovest, la direzione di ciò che si lascia andare, con parole pesanti – vuoto, smarrimento, demoralizzazione, la paura di non essere all'altezza – accanto, nella stessa rosa, a un Est o un Sud fatto di famiglia, gratitudine, empatia, resilienza. Vedere fianco a fianco, sullo stesso foglio, quello che pesa e quello che sostiene mi è sembrato l'esito più onesto di un anno di lavoro su identità e relazione: non l'illusione di un equilibrio già raggiunto, ma la fotografia di un movimento in corso, con le sue direzioni chiare e le sue zone ancora confuse.

Alla fine, credo sia questo il punto di un lavoro costruito così: non consegnare ai ragazzi una definizione di sé, ma uno strumento – fatto di parole loro, raccolte nel tempo, non suggerite da me – per continuare a orientarsi anche dopo che il percorso è finito.

Alcune delle categorie che propongo per raccogliere le parole toccano territorio delicato – le ferite, per esempio – e chi volesse riproporre questo lavoro dovrebbe saperlo. Nel mio caso la mia formazione da Gestalt counselor mi permette di restare

sempre nel qui e ora, senza mai interpretare, senza mai psicanalizzare, senza superare certi confini: quello che emerge resta dei ragazzi, il mio compito è accoglierlo, non decifrarlo.

A questo livello individuale abbiamo poi affiancato un momento di restituzione collettiva. È stato un momento rivelatore: scoprire che il "Nord" di uno (la paura di non farcela, il bisogno di autonomia) era esattamente lo stesso "Ovest" o "Nord" di un compagno ha abbattuto quel muro di isolamento che spesso il digitale amplifica, facendo sentire ciascuno meno solo nella propria navigazione.

NOTE FINALI

1. Questo percorso si è sviluppato nell'arco di un intero anno scolastico, per un totale di 33 lezioni. La scelta di valutare esclusivamente la continuità della partecipazione e il lavoro finale di sintesi è una decisione pedagogica deliberata: restituire respiro, senso e fiducia alla relazione educativa, liberandola dall'ossessione della misurazione frammentata, dalle griglie analitiche e dai checkpoint burocratici. Il processo formativo si osserva e si vive nella sua interezza e nella presenza quotidiana, non attraverso la sommatoria di singoli indicatori.
2. Utilizzo quotidianamente **l'UDL (Universal Design for Learning)**: un unico impianto progettuale che, applicato fin dall'inizio, rende la lezione accessibile a tutti, non un adattamento pensato caso per caso, etichetta per etichetta. Le mie lezioni nascono inclusive, per tutti, non lo diventano dopo. All'interno di questa cornice, le diverse strategie della didattica attiva, dalle dinamiche tra pari al compito autentico, ci sono state tutte, modellate lungo le 33 lezioni quando il processo lo richiedeva. Ma la scelta è precisamente quella di andare oltre le etichette: non usare i costrutti metodologici come bollini da spuntare sulla programmazione, ma come prassi vive al servizio della relazione, della passione. della spontaneità, dell'autenticità, della presenza e della libertà, soffocate dalla burocrazia a da un linguaggio aziendale che sta risucchiando la bellezza dell'insegnamento.
3. Dal punto di vista didattico, questo lavoro intreccia pienamente le competenze chiave europee e le linee guida per l'Educazione Civica: non si limita all'alfabetizzazione digitale funzionale, ma lavora sulla Cittadinanza Digitale consapevole, sullo sviluppo della competenza personale e sociale e sul riconoscimento della consapevolezza ed espressione culturale attraverso il linguaggio artistico. A questo si affianca una profonda dimensione di orientamento formativo: la Rosa dei Venti agisce come un dispositivo di autovalutazione e metacognizione che guida i ragazzi a mappare le proprie risorse, a riconoscere i valori che li sostengono, a identificare le paure da lasciar andare e a tracciare in autonomia la propria direzione nel mondo.

ALLEGATO

LA ROSA DEI VENTI

(scheda per studente)

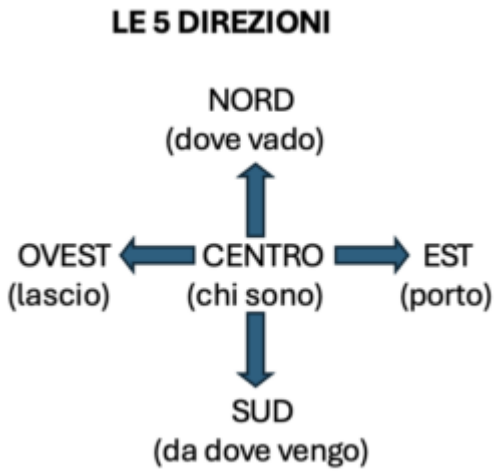
Il tuo progetto finale

I marinai usavano la rosa dei venti per orientarsi in mare aperto. Tu ne costruirai una tua, non con coordinate geografiche, ma con parole. Parole che ti appartengono, che ti descrivono, che vuoi portare con te o lasciare andare.

COS'È

Una rosa personale fatta di parole. Non ci sono risposte giuste o sbagliate. Non si studia, non si memorizza. Si costruisce lentamente, nei prossimi giorni, stando attenti a quello che si sente.

LE 5 DIREZIONI



- **CENTRO — Chi sei ora.** 3–5 parole che ti definiscono in questo momento. Non chi vorresti essere, chi sei adesso, oggi.
- **NORD — Dove vai.** 5–7 parole che parlano di futuro. Aspirazioni, direzione, quello che vuoi costruire o diventare.
- **SUD — Da dove vieni.** 5–7 parole che parlano di radici. Da dove vieni, cosa ti ha formato, i valori fondamentali che non cambiano.
- **EST — Cosa porti con te.** 5–7 parole che parlano di risorse. Quello che hai già, le tue forze, gli strumenti che ti porti dietro.
- **OVEST — Cosa lasci.** 5–7 parole che parlano di abbandono. Pesi, paure, schemi che non ti servono più, cose che vuoi smettere di portare.

COME RACCOGLIERE LE PAROLE

Continua a raccogliere parole nei prossimi giorni. Non pensarci troppo, le parole migliori arrivano quando non le cerchi.

Dove trovarle: quando senti o leggi una parola che ti colpisce, segnala. Nella tua testa: i pensieri che tornano spesso. Nel quaderno: le emozioni che hai scritto durante il percorso. Nelle canzoni, nei libri, nei film: qualcosa che ti rimane. Nelle conversazioni: una parola che dice qualcuno e ti tocca.

Come segnarle: sul quaderno, nelle note del telefono, con un memo vocale.

Ogni giorno, almeno una parola. Prima di dormire funziona bene: “qual è la parola di oggi?”

CATEGORIE SUGGERITE

Non sono obbligatorie. Puoi mescolare, ignorarne alcune, aggiungerne altre.

- *Emozioni:* gioia, ansia, solitudine, paura, serenità, rabbia,

gratitudine, tristezza, speranza, orgoglio, vergogna, entusiasmo…
- *Bisogni:* libertà, riconoscimento, sicurezza, connessione, autonomia, pace, appartenenza, ascolto, spazio, tempo…
- *Valori:* onestà, coraggio, giustizia, lealtà, creatività, gentilezza, autenticità, responsabilità, coerenza…
- *Ferite:* tradimento, abbandono, silenzio, rifiuto, umiliazione, invisibilità, giudizio, solitudine, confronto…
- *Guarigione:* perdono, fiducia, accoglienza, presenza, comprensione, tenerezza, confine, voce, scelta…

COSTRUIRE LA ROSA

Quando hai le tue 30 parole, le distribuisci nelle 5 direzioni. Prenditi il tempo che ti serve. Una parola può stare in più direzioni mettila dove senti che appartiene di più.

Se una parola non sai dove metterla, lasciala da parte. Forse non è ancora il momento.

Domande che possono aiutare: questa parola mi descrive ora o mi descrive come voglio diventare? È qualcosa che porto con me come risorsa o qualcosa che voglio lasciar andare? Viene da lontano (radice) o guarda in avanti (direzione)?

COME PRESENTARLA – SCEGLI TU

Non c'è un formato obbligatorio. Scegli quello che senti più tuo.

- **Opzione A – Scritta.** Sul quaderno: scrivi le parole disposte nelle 5 direzioni. Puoi giocare con le dimensioni – le parole più importanti più grandi.
- **Opzione B – Disegnata.** Disegna una rosa stilizzata e scrivi le parole dentro ogni direzione. Non deve essere perfetta.
- **Opzione C – Parlata.** Memorizzi le parole e le dici ad alta voce, indicando le direzioni nello spazio mentre parli.
- **Opzione D – Corporea.** Ti muovi fisicamente: tre passi avanti per il NORD, tre passi indietro per il SUD, e così via. Le parole le dici mentre ti muovi. La rosa dei venti diventa movimento.

Non esiste una rosa giusta. Esiste la tua.

BIBLIOGRAFIA

L'idea di far lavorare i ragazzi sulle parole, mi è venuta leggendo il libro di Enrico Cerni, *Atlante della complessità: Leggere le parole per navigare il presente*, Il Sole 24 Ore (2025)

- P. E. Bitti, *Comunicazione e gestualità*, Milano, Franco Angeli, 1987 ? M. Bonaiuto, F. Maricchiolo, *La comunicazione non verbale*, Roma, Carocci, 2003 ? E Giusti, G. Ticconi, *La comunicazione non verbale*, Roma, Scione, 1998 ? D. Goleman, *Intelligenza emotiva- Che cos'è e*

perché può renderci felici, Milano, Rizzoli, 1995
- D. Goleman, *Essere leader- Guidare gli altri grazie all'intelligenza emotiva,* Milano, Rizzoli, 2002
- T. Gordon, *Leader efficaci,* Bari, Edizioni La Meridiana, 1997
- T. Gordon, *Relazioni efficaci. Come costruirle. Come non pregiudicarle,* Bari, Edizioni La Meridiana, 2005
- T. Gordon, *Insegnanti efficaci. Il metodo Gordon. Pratiche educative per insegnanti genitori e studenti,* Milano, Giunti 2013
- M. Rosenberg, *Le parole sono finestre [oppure muri]. Introduzione alla comunicazione non violenta*, Reggio Emilia, Edizioni Esserci 2003
- P. Watzlawick, J. H. Beavin, D. D. Jackson, *Pragmatica della comunicazione umana,* Roma, Astrolabio, 1971

Giuliana Renzella, già docente di sostegno, insegna Storia dell'arte in un liceo in provincia di Roma. Gestalt counselor, ha condotto laboratori nell'ambito del TFA all'Università Roma Tre. Porta nella scuola un approccio interdisciplinare che intreccia arte, relazione e counseling.

Giuliana Renzella Docente di Storia dell'Arte e Counselor.