

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 2 (2000)  
**Heft:** 2  
  
**Artikel:** Specchio delle mie brame  
**Autor:** Gautschi, Roland / Weidkuhn, Christian  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001380>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Specchio delle mie brame

La mattina, davanti allo specchio, quando ci pettiniamo facendo la riga sulla sinistra, sappiamo bene che in realtà la portiamo a destra. Ma davvero la vogliamo vedere a destra, dove la vedono gli altri, ovvero amici, conoscenti e allievi? Pensiamo agli altri quando ci guardiamo nello specchio?

Roland Gautschi

**P**er questo numero di «mobile» abbiamo intervistato Christian Weidkuhn, docente di educazione fisica e psicologo, con alle spalle una buona esperienza di insegnamento, attualmente attivo come collaboratore dell'ufficio scolastico del Liechtenstein e come psicologo aziendale. Con lui volevamo esaminare a fondo il fenomeno dell'immagine interna/esterna che ognuno ha di sé, vedere come aiutare i docenti e i monitori G+S quando realizzano che uno specchio non è sufficiente per controllare l'immagine che gli altri hanno di noi stessi.

**«mobile»:** La prima volta che ci si vede in video nel ruolo di insegnanti, si rimane piuttosto scioccati. La persona che dovremmo essere noi ci appare quasi estranea. Si tratta di una reazione normale?

**Christian Weidkuhn:** Si tratta di una esperienza affascinante; la maggior parte delle persone hanno raramente l'opportunità di vedersi in azione. Succede a tutti rimanere sorpresi guardandosi in quella sorta di specchio che è il video. Per così dire si ha un'immagine estranea della propria immagine interiore. Dopo un'esperienza del genere si vorrebbe colmare questa incongruenza fra l'immagine esteriore quale risulta dal video e l'immagine interiore esistente.

**«mobile»:** Quindi non si può dire che si ha una immagine sbagliata di sé stessi?

**Christian Weidkuhn:** Fintanto che l'immagine interiore è chiusa in sé, non può essere giudicata giusta o sbagliata, buona o cattiva, in quanto non viene messa in discussione. L'immagine personale è semplicemente la somma delle percezioni che ciascuno di noi ha in merito al-

la propria persona. Decisivo è non tanto l'immagine interiore o quella che hanno gli altri, ma piuttosto il processo di interrelazione fra le due che viene attivato. Esso viene avviato solo nel momento in cui se ne ha l'opportunità, come quando si ha modo di osservarsi in video e di evidenziare la già citata incongruenza fra le due immagini.

**«mobile»:** Esistono anche altre possibilità di «osservarsi dal di fuori»?

**Christian Weidkuhn:** Le reazioni dei bambini e dei ragazzi sono le migliori e più sincere comunicazioni di ritorno che si possono avere. Più sono giovani i ragazzi, più dirette saranno le reazioni sull'insegnamento e sulla propria stessa persona. Molti docenti e monitori a mio avviso tendono un po' a sottovalutare l'importanza di feedback del genere. Sarebbe invece importante favorire questo genere di comunicazioni sull'immagine che gli altri hanno della nostra persona.

**«mobile»:** Come si potrebbero incentivare in modo consapevole questo genere di scambi di informazione?

**Christian Weidkuhn:** Si potrebbe ad esempio dedicare una parte della lezione o dell'allenamento ad uno scambio di reazioni e di opinioni, con la moderazione di un terzo. Il docente spiega come vede la classe, chi sono le figure principali e la massa silenziosa, ecc. I ragazzi fanno lo stesso e spiegano come vedono il docente o l'allenatore. Presupposto perché ciò avvenga è la fiducia fra le parti. Ciò significa che non si dovrebbe fare se ci sono tensioni fra docente e classe, salvo forse se si può contare su una eccellente mo-

derazione. In un caso del genere le parti hanno modo di esprimersi grazie alla moderazione di una persona neutrale.

**«mobile»:** Quali caratteristiche dovrebbe avere un colloquio del genere con una persona di fiducia?

**Christian Weidkuhn:** Dapprima dovrei avere interesse a sapere che cosa dice il mio interlocutore in merito alle mie azioni e dove sorgono delle questioni. Infine

**«Docenti e monitori con una buona esperienza d'insegnamento possono provare ad osservarsi da soli.»**

si dovrebbe porre l'accento nella discussione sulle differenze fra la mia percezione personale e quella di chi di volta in volta si trova ad osservarmi. Lo sforzo sarà quindi di adeguare il comportamento sulla base di queste due realtà. Decisivo è il processo, ma innanzitutto si deve consentire un momento di riflessione.

**«mobile»:** Quali sono le tecniche che consentono di riflettere in modo immediato e diretto sulle proprie azioni?

**Christian Weidkuhn:** Docenti e monitori con una buona esperienza d'insegnamento possono provare ad osservarsi da soli. Grazie a ciò si interiorizza un filmato di sé stessi e si cerca di vedersi con questo «occhio interiore». Il processo di adattamento continuo fra immagine che ognuno ha di sé e quella che gli altri hanno diviene praticamente permanente. Non è facile, ma si tratta certamente di un'abilità che si acquisisce con l'esperienza. A ciò si aggiungono la supervisione e elementi del team-teaching.

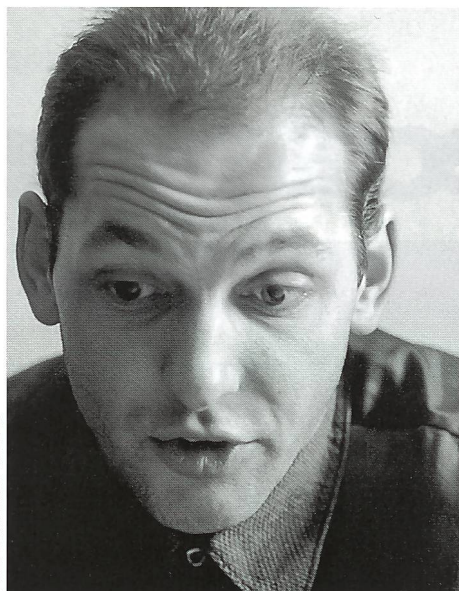
**«mobile»:** Che cosa caratterizza i docenti di educazione fisica in cui l'immagine interiore differisce molto dall'immagine esterna che di loro hanno gli allievi?

**Christian Weidkuhn:** Docenti del genere ad esempio si ritengono corretti, onesti, neutrali, non sessisti, simpatici, giovanili, aperti, ecc., ma il giudizio dei ragazzi e dei giovani in merito a questo comporta-



«Se una persona è aperta, sicura di sé, capace di sopportare le critiche e dotata di umore, rappresenta per gli allievi un esempio da seguire.»

Foto: Gianlorenzo Ciccozzi



«Decisiva è non tanto l'immagine interiore o quella che hanno gli altri, ma piuttosto il processo di interrelazione fra le due che viene attivato.»

mento è diverso. Una persona simile crea un'icona di sé stessa che non corrisponde al vero. È gente che spesso ha difficoltà con questioni e valutazioni in merito alla lezione o allo stile d'insegnamento, se la prende e spesso non riesce a di-

stinguere fra la verità oggettiva e la realtà soggettiva.

**«mobile»:** Quali dovrebbero essere gli argomenti principali nel colloquio con una persona di fiducia?

**Christian Weidkuhn:** Nel discorso si deve certamente tener conto delle regole in materia di feedback, ovvero si devono riportare le osservazioni fatte senza valutare e nel modo più neutrale possibile. I docenti dal canto loro devono partecipare attivamente alla discussione, sottolineando le impressioni concordanti ma anche eventuali discrepanze rispetto a come loro hanno visto le cose durante la lezione. Può darsi benissimo che un docente sa già che nella sua lezione qualcosa non va. In tal caso si può procedere come segue:

- Analizzare per primi i punti da risolvere con una certa urgenza.
- Insieme si cerca di sviluppare degli scenari, annotando con quali tecniche si vuole cercare di modificare determinati comportamenti.
- Poi si deve stabilire un piano delle sca-

denze che deve necessariamente prevedere anche un controllo successivo da parte del supervisore o un colloquio con lo stesso.

Può essere utile la tenuta di una sorta di diario in cui il docente annota regolarmente se ha raggiunto gli obiettivi che si era proposti.

**«mobile»:** Entro quali limiti risulta motivante per i giovani avere di fronte un docente o un monitore che si sappia analizzare in modo realistico?

**Christian Weidkuhn:** Se una persona è aperta, sicura di sé, capace di sopportare le critiche e dotata di umore, rappresenta per gli allievi un esempio da seguire. In nessun'altra materia si ha la possibilità di avere dei contatti così stretti con gli allievi a livello emotivo. Nella tensione agonistica e nel gioco a volte si grida, si critica, si crea una notevole vicinanza impossibile nelle altre ore di scuola. Bisogna approfittare di questa occasione per riuscire ad essere d'esempio come persona.

**«mobile»:** Perché forse proprio quelle persone che insegnano attività fisiche, a scuola o nelle società sportive, tendono più di altre a crearsi un'immagine di sé che non corrisponde affatto alla realtà?

**Christian Weidkuhn:** Chi opera nel mondo dello sport ha un po' un'etichetta che lo vuole distaccato e cool. Molti rimangono poi sorpresi nel vedere che, nonostante il loro atteggiamento gioviale e amichevole, il modo di fare cool e distaccato, l'abbigliamento e gli accessori alla moda, non riescono a trovare punti di contatto con gli allievi. Naturalmente gli aspetti esteriori come abbigliamento, statura, linguaggio, sono i primi ad essere percepiti, ma con il passare del tempo finiscono per assumere un ruolo secondario. I ragazzi si interessano sempre più a cosa il docente fa e a come si comporta con loro. È allora che si vede se uno è sincero o cerca soltanto di rivestire un ruolo che non è il suo. Non ci si dovrebbe tanto chiedere come si presenta il docente perfetto, ma piuttosto che persona ci troviamo davanti, che tipo di equilibrio, capacità di adattamento e onestà si nascondono dietro questa persona.