

Paura: da NASCONDERLA a STUDIARLA

La paura è un'emozione socialmente sconveniente: va nascosta! Questa convinzione spesso genera nei ragazzi che crescono e che lo imparano una "paura di avere paura"! Gli adolescenti hanno molte paure: di crescere, di restare bambini, di perdersi, di diventare qualcun altro, di esibirsi, di essere invisibili, di scoprirsi, di essere scoperti... e allora la reazione è giocare con la paura: mettere paura ad altri, i più piccoli e i più deboli, usare la paura come sfida: scommetto che non hai il coraggio di...

Per educare alla paura, bisogna studiarla: prenderla sul serio ma nello stesso modo oggettivarla prendendone distanza. Una paura nominata fa meno paura! Analizzare la paura, riconoscere razionalmente che non ci sono motivi reali per avere paura. L'educatore deve costruire esperienze in cui i ragazzi sappiano accettare la paura e in cui la possano affrontare. Ma soprattutto per le paure più "sociali": paura del diverso, dello straniero, della morte, del dolore... quello che serve è avere vicino adulti che mostrino come si possa affrontare la paura, come la si possa riconoscere, accettare, nominare e superare. Altrimenti la paura sfocia in ansia.



*Il più grande sbaglio nella vita
è quello di avere sempre
paura di sbagliare.*

Elbert Hubbard



Elbert Green Hubbard (Bloomington, 1856-1915), scrittore, filosofo e artista statunitense, nel 1895 fonda Roycroft, una associazione di artigiani e artist, luogo per incontri e convegni di liberi pensatori, riformatori e suffragette. Hubbard fu un oratore popolare e pubblicò la sua filosofia in due riviste.

Morì nell'affondamento dell'RMS Lusitania, al largo della costa irlandese, mentre si recava in Europa per tentare di scongiurare la prima guerra mondiale. Hubbard non aveva paura di parlare in pubblico, di affrontare il rischio di dire le cose giuste. Aveva capito che non sempre la paura ci è di aiuto. A volte la paura di non riuscire a fare qualcosa va affrontata e superata, altrimenti non si procede. Non bisogna avere paura di sbagliare.

La paura è spesso legata alla diffidenza, perché si ha paura di ciò che non si conosce... (*Il sentimento più forte e più antico umano è la paura, e la paura più grande è quella dell'ignoto. Howard Phillip Lovecraft*).

Eppure, nonostante la nostra vita possa essere accompagnata da grandi e piccoli timori, c'è sempre una scintilla di speranza (*Non c'è speranza senza paura, e paura senza speranza. Karol Wojtyła*): senza speranza non saremmo umani.

Sperare è già combattere la paura ed evitare di lasciarsi sommergere.

Dalla forza di sperare nasce il coraggio (*Il coraggio è resistenza alla paura e dominio della paura, ma non assenza di paura. Mark Twain*), che ci dà la spinta a raccogliere le nostre forze (*Prima o poi arriva l'ora in cui bisogna prendere una posizione che non è nè sicura, nè conveniente, nè popolare; ma bisogna prenderla, perchè è giusta. Martin Luther King*).

Il coraggio di fare la cosa giusta, nonostante i rischi da affrontare.

Vangelo, Salmo e Commento

Dal Vangelo secondo Marco (Mc 14, 32-42)

³²Giunsero a un podere chiamato Getsèmani ed egli disse ai suoi discepoli: «Sedetevi qui, mentre io prego». ³³Prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni e cominciò a sentire paura e angoscia. ³⁴Disse loro: «*La mia anima è triste fino alla morte. Restate qui e vegliate*». ³⁵Poi, andato un po' innanzi, cadde a terra e pregava che, se fosse possibile, passasse via da lui quell'ora. ³⁶E diceva: «Abbà! Padre! Tutto è possibile a te: allontana da me questo calice! Però non ciò che voglio io, ma ciò che vuoi tu». ³⁷Poi venne, li trovò addormentati e disse a Pietro: «Simone, dormi? Non sei riuscito a vegliare una sola ora? ³⁸Vegliate e pregate per non entrare in tentazione. Lo spirito è pronto, ma la carne è debole». ³⁹Si allontanò di nuovo e pregò dicendo le stesse parole. ⁴⁰Poi venne di nuovo e li trovò addormentati, perché i loro occhi si erano fatti pesanti, e non sapevano che cosa rispondergli. ⁴¹Venne per la terza volta e disse loro: «Dormite pure e riposatevi! Basta! È venuta l'ora: ecco, il Figlio dell'uomo viene consegnato nelle mani dei peccatori. ⁴²Alzatevi, andiamo! Ecco, colui che mi tradisce è vicino».

Dal Vangelo secondo Marco (Mc 6, 45-52)

⁴⁵E subito costrinse i suoi discepoli a salire sulla barca e a precederlo sull'altra riva, a Betsàida, finché non avesse congedato la folla. ⁴⁶Quando li ebbe congedati, andò sul monte a pregare. ⁴⁷Venuta la sera, la barca era in mezzo al mare ed egli, da solo, a terra. ⁴⁸Vedendoli però affaticati nel remare, perché avevano il vento contrario, sul finire della notte egli andò verso di loro, camminando sul mare, e voleva oltrepassarli. ⁴⁹Essi, vedendolo camminare sul mare, pensarono: «È un fantasma!», e si misero a gridare, ⁵⁰perché tutti lo avevano visto e ne erano rimasti sconvolti. Ma egli subito parlò loro e disse: «Coraggio, sono io, non abbiate paura!». ⁵¹E salì sulla barca con loro e il vento cessò. E dentro di sé erano fortemente meravigliati, ⁵²perché non avevano compreso il fatto dei pani: il loro cuore era indurito.

Dal Vangelo secondo Matteo (Mt 2, 19-23)

¹⁹Morto Erode, ecco, un angelo del Signore apparve in sogno a Giuseppe in Egitto ²⁰e gli disse: «Alzati, prendi con te il bambino e sua madre e va' nella terra d'Israele; sono morti infatti quelli che cercavano di uccidere il bambino». ²¹Egli si alzò, prese il bambino e sua madre ed entrò nella terra d'Israele. ²²Ma, quando venne a sapere che nella Giudea regnava Archelao al posto di suo padre Erode, ebbe paura di andarvi. Avvertito poi in sogno, si ritirò nella regione della Galilea ²³e andò ad abitare in una città chiamata Nàzaret, perché si compisse ciò che era stato detto per mezzo dei profeti: «Sarà chiamato Nazareno».

I brani di Vangelo proposti possono favorire un approfondimento sulla paura.

- *Gesù attraversa il tempo dell'angoscia e della paura durante la preghiera nel Getsemani. Lo stesso Figlio di Dio ha paura della passione e della morte che lo attendono, ma riesce a invocare il Padre per abbandonarsi con fiducia a lui.*
- *"Coraggio, sono io, non abbiate paura". Le parole di Gesù sono un farmaco di speranza. Quando si scatena la tempesta, quando la barca della vita traballa ed è in serio pericolo, il Signore non è lontano, ma ci è accanto, sulla stessa barca per far cessare il vento e portare pace.*
- *Anche un uomo giusto e timorato di Dio come Giuseppe sperimenta la paura. Ha in custodia il Figlio di Dio. Sta svolgendo l'incarico che Dio gli ha affidato, ma non per questo è esente dalla paura... essa diventa anzi elemento attraverso il quale sostare, riflettere, in vista della scelta per il bene del Bimbo.*

Attività a tema

Screening delle paure

Obiettivo: Fare lo screening delle paure. Lo screening è un’indagine, per scoprire tutto il “catalogo” delle paure che i ragazzi hanno sperimentato su se stessi, visto negli altri, letto nei racconti, visto nei film...

Svolgimento: Si dividono i ragazzi in gruppi da 5/6 persone e ogni gruppo avrà a disposizione un cartellone. Come prima cosa viene chiesto loro di disegnare al centro del cartellone un simbolo che rappresenti la paura, quella con la P maiuscola. In un secondo momento con l’aiuto dell’educatore che li stimolerà con alcune parole (famiglia, scuola, amici, futuro,...) i ragazzi dovranno confrontarsi e scrivere tutte le paure che conoscono, mettendole sul cartellone più o meno vicine al centro alla Paura. In questo modo si confronteranno sulle loro paure e cercheranno di condividerle per arrivare a una rappresentazione grafica delle paure del gruppo. I cartelloni dei gruppi saranno poi appesi e gli altri potranno fare commenti o domande. È importante che si mantenga durante questa attività un clima favorevole al confronto e che ai ragazzi venga dato il tempo per confrontarsi nel piccolo gruppo.

Leggere le paure

Obiettivo: Aiutare i ragazzi a indagare le paure “leggendole” dietro le immagini, i comportamenti, le parole.

Svolgimento: Vengono messi a loro disposizione molti giornali, riviste e volantini pubblicitari. Nella sala l’educatore poi colloca tre o quattro scatole, che rappresentano alcune categorie di paure “del mondo”: paura del diverso, paura del futuro, paura di perdere, paura di non essere liberi (ne potete scegliere anche altre, purché siano abbastanza generali). Ai ragazzi si chiede di andare a caccia di immagini, slogan, articoli che rappresentino o rimandino a quelle paure e di metterle nelle scatole. Questo momento può essere anche vissuto sotto forma di “gara” dividendo i ragazzi in squadre. Alla fine gli educatori ascolteranno le spiegazioni dei materiali scelti da ogni squadra e assegneranno un punteggio. Se si preferisce invece vivere questo momento in gruppo, senza “gioco”, si darà ai ragazzi un tempo per cercare le paure e per classificarle nelle scatole. Poi si sceglieranno insieme alcuni materiali e si commenteranno.

Poker paura

Obiettivo: divertirsi attraverso la riflessione sulle paure. Aiutare i ragazzi a attribuire un nome e un valore alle paure che conoscono, di cui fanno esperienza.

Svolgimento: I ragazzi vengono divisi in due squadre. Ogni squadra avrà a disposizione 20 carte (semplici cartoncini di due colori). In una prima parte verrà chiesto loro di creare le carte delle paure, cioè di scrivere sui ogni cartoncino il nome di una paura assegnandole un valore da 0 a 100. Ogni squadra dovrà dare alle proprie carte complessivamente 500 punti. Dopo questa prima fase può cominciare il gioco: può essere una staffetta in cui ogni componente si scontra con un avversario. Alla partenza sceglie una carta, che poi mostrerà all’avversario. La persona che ha la carta con il punteggio più alto ruba quella dell’avversario. Si tratta di un gioco di strategia. Ogni squadra deve confrontarsi e scegliere quando giocare i propri “assi nella manica”. Un’alternativa alla staffetta è giocare tutti contro tutti, dando una carta ad ogni giocatore che gira per la stanza sfidando gli avversari. In questa versione ognuno gioca per sé e vince chi accumula più carte.
