

ALBERTO PELLAI, BARBARA TAMBORINI

Di cosa è fatta la paura



ALBERTO PELLAI

Alberto Pellai (1964) è medico e psicoterapeuta dell'età evolutiva; è autore di numerosi libri, tra cui anche favole per bambini.

BARBARA TAMBORINI

Barbara Tamborini (1972) è psicopedagogista e scrittrice; tiene laboratori educativi nelle scuole e corsi di formazione per docenti e genitori.

Ti sarà sicuramente capitato di avere paura, magari per aver immaginato un mostro spaventoso oppure di fronte all'eventualità di essere interrogato quando non avevi studiato. Il tuo cuore avrà iniziato a battere all'impazzata, consigliandoti di fuggire e di metterti in salvo. Questa è infatti la funzione della paura: lanciare un "allarme rosso" che ci aiuti a superare un pericolo vicinissimo.

Il cuore impazzisce...

Di che cosa è fatta la paura? Fondamentalmente di un battito del cuore che comincia a impazzire e che non si riesce a tenere sotto controllo. Perché il cuore si comporta così, quando arriva questa emozione? Perché ti prepara a fare la cosa che ti serve di più, se una minaccia incombe su di te¹ e rischia di farti male, se non addirittura di ucciderti. La paura infatti ti prepara alla fuga. E allora il tuo cuore si mette a battere forte perché così spinge molto più sangue in tutti i distretti del tuo organismo, quelli in cui ci sono i muscoli che devono essere pronti a guizzare e scattare per seminare e lasciarsi alle spalle ciò che ti potrebbe raggiungere e ferire. Il cuore, si potrebbe dire, fa il suo "sporco lavoro": così importante, ma anche così fastidioso. Perché avere un cuore che va a mille ha senso solo se tu cominci a correre e a consumare tutto l'ossigeno che viene fatto arrivare ai tuoi muscoli. Ma se, invece di correre, tu rimani lì fermo e non muovi nemmeno un passo? Ecco che allora la situazione si complica. Perché improvvisamente tutto quel lavoro in più non serve a nulla. Crea soltanto disturbo e comincia a inviarti una serie di messaggi che il tuo cervello decodifica come "allarme rosso" e pericolo imminente, ma che in realtà non ti spingono alla fuga.

La paura trasforma anche il volto. Quando qualcosa ti spaventa di colpo, spalanchi bocca e occhi e la tua espressione racconta il terrore che senti dentro.

... E il corpo cosa fa?

Prova a immaginarti una situazione concreta: l'interrogazione di matematica, quella che temi di più. Ieri non hai studiato. Da una settimana non ripassi nulla. E lei, la prof più temuta della scuola, è entrata in classe brandendo il suo registro nello stesso modo in cui gli antichi crociati² brandivano le spade. Muove il dito avanti e indietro sul regi-

1. una minaccia incombe su di te: una minaccia ti è vicina, ti sovrasta.

2. gli antichi crociati: soldati che parteciparono alle crociate, guerre condotte dagli Stati europei durante il Medioevo per liberare i luoghi sacri del cristianesimo in Palestina dall'occupazione musulmana.

stro, su e giù. Tu sei a metà colonna, perché il tuo cognome inizia con la lettera M. Lei di tanto in tanto solleva lo sguardo dalla pagina e lo posa sulla classe. Ogni volta che vedi il dito della prof avvicinarsi alla zona mediana dell'ordine alfabetico in cui sono scritti i vostri cognomi sul registro, senti un tuffo al cuore. E questa sensazione si fa ancora più intensa quando lei alza il viso e comincia a scrutarvi³ a uno a uno. Ogni volta che arriva a guardare il tuo banco, tu non capisci più nulla, il cuore ti scoppia al centro del petto. Questa è paura, allo stato puro. E la tua prof, pur non essendo una belva feroce, come quelle che rischiavano di far fuori i nostri antenati che si aggiravano nei boschi per cacciare, per il tuo cervello si comporta – più o meno – allo stesso modo. In effetti, se ci pensi bene, il papà ti ha detto che se porti a casa un'altra insufficienza dopo che per giorni ti ha visto perdere un sacco di ore di fronte alla console, per te non ci sarà scampo. È o non è, almeno metaforicamente, una minaccia di morte? In gioco non c'è la tua sopravvivenza reale, ma quella sociale probabilmente sì. Perché quando papà si arrabbia a causa del tuo poco impegno nello studio, a casa tua volano castighi che è meglio non raccontare.

Una cosa è certa: la paura, come quella che induce la prof di matematica nella scena che abbiamo appena visto, può mandare in corto circuito il dispositivo con cui il nostro organismo si predispone alla fuga. Perché mentre il tuo corpo si prepara a scattare come nemmeno Usain Bolt⁴ alle Olimpiadi, tu sei obbligato a rimanere seduto e immobile, bloccato con le gambe sotto il tavolo. Ed ecco allora che ti ritrovi a sperimentare la seconda reazione che la paura scatena dentro al corpo di chi ne viene assalito. Perché a volte, quando non si può fuggire, la sola cosa che resta da fare è rimanere lì, congelati come un ghiacciolo dentro al freezer, fermi come un sasso. La tua prof, vedendo quella immobilità che ti contraddistingue, potrebbe anche pensare che in fin dei conti il ragazzo, se rimane così impassibile, forse sa il fatto suo.

E così quel congelamento da paura potrebbe anche permetterti per oggi di sfuggire a un'interrogazione per la quale non sei pronto. Questo avviene anche nel regno animale. Quando una belva feroce si avvicina a una preda potenziale, quest'ultima deve in tempi brevissimi decidere quale reazione generata dalla paura scegliere. La prima è quella della fuga: la gazzella che vede avvicinarsi la leonessa si mette a correre all'impazzata. Puntando sul fatto che ha un corpo più snello e agile, potrebbe approfittare di questo vantaggio per seminare il suo predatore e lasciarlo a bocca asciutta. La seconda è quella del congelamento: stare immobile di fronte alla leonessa, come una statua di sale. Non provocarne e non sollecitarne in alcun modo l'attacco. In effetti,

3. scrutarvi: guardarvi intensamente.

4. Usain Bolt: celebre campione di corsa veloce.

se la leonessa non è affamata e la gazzella con la sua fuga non “stuzzica” il suo bisogno di far vedere chi è il più forte, può anche succedere che il felino le volti le spalle e se ne vada in un'altra direzione.

Una terza reazione potrebbe essere quella della morte apparente: la preda perde i sensi e si accascia.⁵ Quest'ultima esperienza può succedere anche agli umani di fronte a qualcosa che incute un grande terrore: si sveniva cadendo a terra come estrema difesa di fronte a qualcosa che ci ha sconvolto e che vogliamo toglierci dalla vista.

Insomma, ecco tre possibili reazioni alla paura. Scappare nel caso in cui percepiamo che potremmo sfuggire a ciò che ci minaccia e metterci in salvo. Congelarci sulla scena in cui avviene ciò che ci minaccia e aspettare che il pericolo passi. Svenire per proteggerci dall'eccesso di intensità con cui questa emozione potrebbe attraversarci e tenerci in scacco.⁶ Per esempio nel nascondino, se senti che puoi andare a liberarti, fuggi dal tuo nascondiglio e ti aggiudichi la salvezza; se invece senti che chi ti sta cercando è troppo vicino e potrebbe catturarti, te ne resti lì in silenzio e congelato, sperando che non ti veda.

A scuola di... paura!

Ecco allora che le paure che proviamo da bambini sono paure che abbiamo ereditato e con cui dobbiamo imparare a fare i conti. Le favole che ci leggono quando siamo piccoli sono ottime “palestre” per familiarizzare con queste paure. Pensa a quanto esercizio intorno all'emozione della paura fa un bambino cui viene letta la fiaba di *Cap-puccetto Rosso*. Nella storia si entra nel bosco, in quel bosco sta nascosto il lupo. Il lupo poi va a casa della nonna, la mangia e si prepara a

5. si accascia: crolla a terra.

6. tenerci in scacco: tenerci in una condizione di inferiorità, impedendoci di reagire.



fare la stessa cosa con la sprovveduta⁷ bambina. Il piccolo lettore che si imbatte in questa fiaba ne vede e ne sente di tutti i colori. Però poi scopre che c'è il lieto fine, che per fortuna arriva il cacciatore a riaggiustare tutte le faccende andate storte. E finalmente si può andare a nanna tranquilli per il fatto che... tutti vissero felici e contenti. In fin dei conti, la passione che molti ragazzi sviluppano nei confronti dei thriller⁸ ha molte affinità con le storie che mamma e papà ci raccontavano quando eravamo bambini. Anche in un thriller c'è un cattivo che fa cose orribili quando... meno te lo aspetti. E c'è qualcuno che lo deve smascherare.

A volte gli adulti non sanno però essere buoni allenatori e non sanno insegnare ad affrontare la paura, a riconoscerla, ad attraversarla e poi a superarla. È incredibile constatare come molti maschi si sentano dire quando sono piccoli e hanno una paura che è meglio che la smettano... perché chi ha paura è debole e si comporta come una “femminuccia” (ecco uno stereotipo di genere). Così capita che alcuni maschi crescano annullando la percezione che hanno di questa emozione. E che negando la paura non la usino per mettersi in salvo in situazioni rischiose in cui essa si dovrebbe far sentire.

7. sprovveduta: inesperta, ingenua.

8. thriller: genere letterario e cinematografico che induce in chi legge o guarda uno stato di ansia e tensione.

A. Pellai, B. Tamborini, *La bussola delle emozioni*.

Dalla rabbia alla felicità, le emozioni raccontate ai ragazzi, Mondadori, Milano 2019

A TU PER TU CON IL TESTO

COMPRENSIONE E ANALISI

1. Il lavoro della paura Quale effetto ha la paura sul nostro cuore? In questo modo, che cosa vuole prepararci a fare? *La paura fa battere il nostro cuore velocemente per prepararci a sfuggire a un pericolo.*

2. La paura si mostra Quali altri effetti ha la paura su di noi?

La paura trasforma l'espressione del volto di chi è spaventato, facendogli spalancare gli occhi e la bocca.

3. Una belva di insegnante Perché gli autori dicono che l'insegnante di matematica è paragonabile per uno studente a una belva feroce per i nostri antenati? Che cosa rischia lo studente se riceverà un brutto voto? *Perché il cervello dello studente la percepisce come un pericolo, in quanto un brutto voto potrebbe comportare una punizione da parte del padre.*

4. Il nostro corpo non mente Perché quando si ha paura a volte si resta immobili?

Perché il cervello riceve messaggi contraddittori e quindi “congela” il corpo.

5. Lezioni dalla natura Quali sono le tre reazioni che il corpo mette in pratica per sfuggire alla paura? *Scappare per metterci in salvo; congelare il corpo, sperando che il pericolo passi; svenire per proteggerci dall'intensità della paura.*



6. Un allenamento di storie Perché le storie che ci hanno letto quando eravamo bambini sono un'ottima palestra contro la paura? *Perché ci avvertono dei pericoli e ci aiutano a familiarizzare con la paura.*

7. In cerca del brivido Secondo gli autori, quale collegamento c'è tra le fiabe ascoltate da piccoli e i thriller?

Anche i thriller insegnano che possono esistere dei pericoli reali dove meno ce lo aspettiamo.

8. Gli sbagli degli adulti Quando gli adulti non insegnano bene ad affrontare le paure?

Quando pensano che i maschi non debbano avere paura, altrimenti si comportano come "femminucce".

LESSICO E LINGUA

9. Una parola che lascia il segno La parola "stereotipo" indica un'idea preconcepita, non basata sull'esperienza diretta, e non facilmente modificabile. Quali stereotipi conosci? Fai qualche esempio. *Soluzione soggettiva.*

10. Una parola presa in prestito La parola inglese *thriller* indica una storia che tiene con il fiato sospeso, provocando tensione e paura; dal punto di vista grammaticale è un "prestito", cioè un termine di un'altra lingua che è entrato a far parte del nostro lessico. Nella lingua italiana ci sono migliaia di prestiti da altre lingue: prova a fare almeno cinque esempi. *Soluzione soggettiva.*

Scopri le parole

La parola "**stereotipo**" deriva dal greco *stereos*, "rigido", e *typos*, "impronta". La sua origine risale a una tecnica inventata da un tipografo vissuto tra Settecento e Ottocento, Firmin Didot, che aveva ideato un metodo per ottenere una lastra metallica da usare più volte per stampare una singola pagina. La parola stereotipo rimanda quindi a un'idea che si ripete sempre uguale.

PARLARE Il testo mi fa pensare

11. Il gusto della paura Secondo te, perché leggiamo libri e vediamo film di paura? Perché ci consentono di vivere situazioni pericolose rimanendo al sicuro? Oppure perché ci insegnano qualcosa sulla paura e su che cosa può farci paura? Discutine in classe facendo esempi di storie che hai letto o visto. *Soluzione soggettiva.*

PARLARE Spunti dal testo

12. Storie importanti per te Gli autori citano la fiaba *Cappuccetto Rosso* come esempio di storia che mette in guardia contro possibili pericoli. Tu ricordi qualche storia "da brivido" che ti hanno letto e che ti ha insegnato qualcosa di particolare? *Soluzione soggettiva.*

SCRIVERE Inventiamo, riscriviamo

13. A lezione di paura! Immagina di ascoltare una lezione in cui una gazzella ti spiega almeno cinque tecniche per sfuggire a un leone molto affamato. Elenca le sue strategie, indicandone i pregi e i difetti. *Soluzione soggettiva.*

La paura ha un genere?

Nel testo che hai appena letto si mette in evidenza un grave errore che gli adulti possono commettere nell'educare i maschi, quando li inducono a credere che **avere paura sia una cosa da "femminucce"**. Questo pregiudizio ha infatti l'effetto negativo di impedire ai bambini di apprendere una lezione fondamentale per il loro processo di crescita: **riconoscere e affrontare le loro paure**. Inoltre, annullare la percezione che un bambino ha di questa emozione **lo espone a situazioni potenzialmente pericolose**, dalle quali la paura potrebbe metterlo in guardia.

thinking
routine

IL TIRO ALLA FUNE

5

PARITÀ
DI GENERE



Uguali di fronte alla paura

1 Secondo te, la paura dovrebbe avere un genere? Maschi e femmine dovrebbero percepirla e affrontarla in modo differente oppure essere uguali di fronte alla paura? Confrontati con i tuoi compagni e compagne seguendo le indicazioni.

- Riflettete su questo dilemma con l'aiuto delle seguenti domande guida.
 - Che cosa ci si aspetta da un maschio rispetto alla paura e che cosa da una femmina?
 - Se si prevedono atteggiamenti diversi, ciò dipende da una differente sensibilità attribuita ai maschi e alle femmine?
 - Si tende a pensare che i maschi debbano essere più forti e proteggere le femmine?
 - Qual è la conseguenza di questo modo di pensare per i maschi e per le femmine?
- Rappresentate le vostre opinioni: disegnate una fune, come quella raffigurata sotto, e scrivete ai due estremi "Uguali di fronte alla paura" e "Diversi di fronte alla paura".

UGUALI
DI FRONTE
ALLA PAURA

DIVERSI
DI FRONTE
ALLA PAURA

- Scrivete su un post-it ciascuno qual è la vostra posizione rispetto al dilemma, motivandola, e posizionatele su una delle due parti della fune, in modo da avvalorare l'una o l'altra possibilità. Se qualcuno di voi non ha una posizione netta, può mettere la sua risposta al centro della fune.
- Leggete adesso tutto ciò che avete scritto sui post-it. Da che parte pende la fune? Che cosa si può fare di concreto per "annullare" il pregiudizio che la paura debba essere sentita in modo diverso da ragazze e ragazzi? Confrontatevi tra di voi.

