

LA PEDAGOGIA DEL CORAGGIO

Riflessioni sulla gestione della paura per una nuova assertività

(di Gian Luca Bellisario)

Carissimi Colleghi, Cari amici,

prendendo spunto da una preziosa lettera di don Michelino di Lorenzo di Lanciano, mi viene in mente una riflessione sulla “PAURA” e su come la pedagogia sulle strategie di gestione della paura ci possa venire incontro.

La Paura, come afferma Don Michelino, “è il primo passo verso la schiavitù, nemica della vita e nemica della libertà. Quel che è peggio è che la paura è irragionevole, quindi la non ragione è il segno del suo riconoscimento

Dobbiamo quindi distinguere la paura “*per*” noi stessi, la paura “*di*” noi stessi e la paura “*in*” noi stessi.

In tutte queste diverse accezioni la paura “irragionata” è altamente nociva e pericolosissima per le nostre relazioni con gli altri e per il nostro stesso sistema nervoso.

La paura “*per*” noi stessi è quella che ci richiama al senso di autoprotezione dagli eventi che on possiamo controllare e ci porta ad adottare un insieme di precauzioni che, se non legate al dominio ed al controllo della ragione, possono divenire dimensioni eccessive e quindi fobiche.

La paura **“di”** noi stessi, specie in questo periodo, è la dimensione nella quale non ci riconosciamo più dentro la coerenza **“ragione-emotività”** e quindi temiamo per il nostro disequilibrio psico-emotivo e socio-relazionale (laddove, ad esempio, spesso possiamo affermare: non mi riconosco più, dono perduto, sono giorni che non esco, sto scoprendo lati di me che non avevo mai conosciuto, gli altri mi vedono nervoso/a, etc etc)

La paura **IN** noi stessi è, forse, la più grave. È l'introduzione di una dimensione di allarme costante che ci domina e ci spinge ad agire in maniera distaccata dalla nostra volontà e, dalla nostra ragione (reazioni emotive incontrollate, pulsioni di aggressività, somatizzazioni di ansia, pensieri costantemente orientati verso il futuro dimenticando l'attimo presente, totale autoconsegna al destino e a ciò che ci riserverà, atteggiamento supino, immobilità fisica e mentale, dolore per ricordi passati, autocommiserazione, timore nel futuro, crisi sulla propria stabilità lavorativa e sulla propria vocazione verso la professione che svolgiamo, immaginare e vedere brutte le cose che fino a prima ci apparivano belle, calo del desiderio, in ogni ed in tutti i sensi possibili).

Ecco, compito del pedagogo, ancora una volta, è quello di **CAUSARE IL CAMBIAMENTO ATTRAVERSO L'APPRENDIMENTO.**

Ritengo, come ricercatore, che le buone prassi siano quelle di:

- 1- **No avere mai paura; ***
- 2- **Non incutere paura negli altri***
- 3- **Liberare gli altri dalla paura ***

**(cit. Don Michele di Lorenzo)*

La prima fase, quindi, è quella di **mettersi a disposizione dell'altro solo dopo aver analizzato se stessi ed evitare accuratamente di stabilire relazioni e consulenze**

se riteniamo di trovarci in una situazione di “decentramento” da noi stessi e, cioè, se abbiamo paura “*per*”, “*di*” o “*in*” noi stessi,, poiché questo darebbe il via ad un contagio assai più pericoloso e per il quale non esistono cure, vaccini o quarantena. Un contagio che potrebbe espandersi a macchia d’olio attraverso le persone che si rivolgono a noi per le relazioni di aiuto.

Se, invece, siamo solidi, liberi, compatti, possiamo aiutare le persone a “*auto-liberarsi*” dalla paura, ad esempio aiutandoli ad effettuare un esame di realtà, ciascuno sulla propria attuale situazione o condizione emotiva.

Spesso la **capacità di ascolto** che dobbiamo, come pedagogisti, sempre avere, aiuta l’altro e “liberarsi” delle proprie paure potendole esprimere e, quindi, estroflettendosi. Ciò, come più volte detto, implica una **RE-LAZIONE** efficace nel setting pedagogico in consulenza libero-professionale e, spesso, proprio all’interno di questo “**assetto**” **reciproco** è possibile trasmettere la nostra disponibilità verso l’altro e suggerire soluzioni efficaci.

Ad esempio, come noto (*e qui cito il Dott. Vittorio Cei Psichiatra, scrittore e già dirigente di CSM*) il FARE è nemico del PENSARE. La creatività non è solo la realizzazione di un disegno o cucinare un dolce, ma è riscoprire la propria capacità di CREARE soluzioni ai problemi.

Questa è una grande occasione per poter riscoprire il coraggio che è dentro di noi. **La pandemia come occasione è una pandemia agita e non subita**.

Così si dica per le varie altre declinazioni ut supra richiamate.

Non c’è bisogno di fare test di intelligenza (*che lasciamo ad altri*), per affrontare questo momento difficile. Noi possiamo educare cioè TIRAR FUORI le risorse che sono nascoste dentro le persone che, appunto, nell’educere, **riscoprono insieme al problema la capacità sopita di tirare fuori le proprie capacità risolutive**.

E’ così’ che problema e la soluzione si bilanciano.

Ritengo, a tal proposito, che l'antidoto alla paura non sia il coraggio ma la LIBERTA che si esprime attraverso l'azione e, quest'ultima, attraverso la volontà.

Il Secondo passo, che poi è contemporaneo e contestuale, è quindi quello di **lavorare sulla volontà**.

La volontà, spesso mortificata dalla paura, si ritrae dinanzi al problema. **Rialimentare la volontà**, intesa come capacità e strumento per poter spostare la propria visione delle cose in un'altra prospettiva, è una **best practice indispensabile**.

Ciascuno di noi professionisti conosce, in base ai propri studi ed alle proprie ricerche, le metodologie di dialogo e di consulenza da porre in essere ma, forse, non tutti abbiamo chiari gli obiettivi principali e più urgenti da perseguire.

Ecco in questa breve riflessione, ho cercato di offrire il mio piccolo contributo "creativo" proprio per prendermi cura di me stesso attraverso la RE-LAZIONE con voi che mi leggete.

Lanciano, 25 Marzo 2020,

Il Presidente Nazionale A.N.I.PED.

Dott. Gian Luca Bellisario

