

Data articolo

27-05-2020

Autori

Michele Nicosia - Massimo De Capitani - Luca Gullì - Tommaso Grandi 3ICL

Oltre l'apparenza: le paure di oggi



Che cos'è la paura?

Cos'è la paura? È una debolezza di cui vergognarsi? In verità è una sensazione del tutto normale, una risposta naturale, una protezione dai pericoli, che però diventa negativa nel caso in cui si trasformi in uno stato d'animo costante. La chiave per capire la paura è smettere di vederla come un nemico perché è un segnale che ci indica ciò che conta davvero per noi.

Ai giorni nostri, pensando alla paura, la prima cosa che viene in mente è il suo legame con quello che mostriamo alle altre persone. A causa dell'avvento dei social media, spesso in molti di noi si sviluppa una grande insicurezza perché temiamo di non essere all'altezza dei modelli di bellezza o popolarità che vediamo online. La rincorsa alla perfezione ci porta a nascondere i nostri lati autentici per paura del giudizio, facendoci sentire paradossalmente più soli e insicuri.

Un'altra tensione profonda del nostro tempo è l'ansia di dover sempre riuscire in tutto. La scuola, lo sport, le aspettative sociali ci spingono a dare il massimo senza sosta e il fallimento, che dovrebbe essere visto come qualcosa da cui imparare, è invece considerato come un disastro personale irreversibile. La pressione trasforma ogni verifica o impegno in una fonte di stress, facendoci dimenticare che sbagliare è una parte fondamentale del percorso personale.



Pressione e tempo che scorre

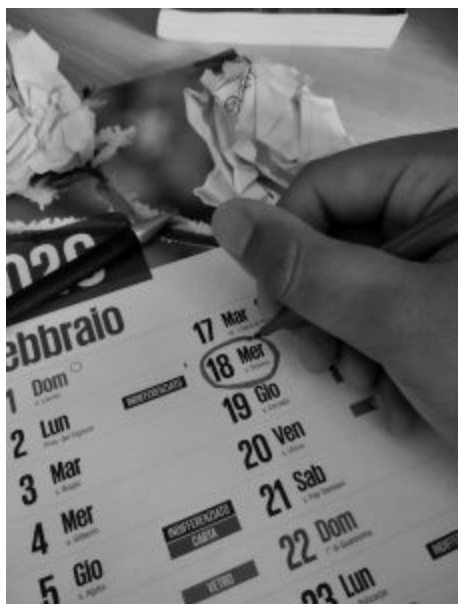
Anche il futuro è fonte di paura. Il domani oggi è incerto; tra crisi globali e cambiamenti rapidissimi, il futuro non appare come una strada spianata e prevedibile, ma come un salto nel vuoto. Molti giovani vivono con il timore di non trovare il proprio posto nel mondo o di fare scelte sbagliate. L'incertezza può bloccarci, portandoci a vivere con ansia il pensiero di ciò che accadrà tra pochi anni.

Il Caso di Giada De Filippo

L'analisi della paura di non essere all'altezza e il timore di essere giudicati trovano una conferma molto forte in fatti di cronaca che ci fanno riflettere. C'è un momento in cui la pressione che subiamo dagli altri smette di essere una semplice preoccupazione e diventa un problema serio. La storia di Giada De Filippo ne è un esempio triste: una testimonianza di come la paura di deludere gli altri possa portare una persona a creare una realtà diversa da quella vera, fino a non sapere più come uscirne.

Il 9 aprile 2018, l'Università Federico II di Napoli era avvolta in un'atmosfera di festa. Famiglie, fiori e macchine fotografiche attendevano la proclamazione dei nuovi laureati. Tra loro c'era Giada, 26 anni, studentessa di Farmacia. Tutto sembrava pronto per il coronamento dei suoi studi, ma dietro i festeggiamenti si nascondeva un vuoto incolmabile: Giada non era prossima alla laurea.

Spinta dalla paura di non essere all'altezza e dal terrore di ammettere un blocco nel suo percorso accademico, Giada aveva iniziato a mentire, costruendo un castello di carta che le sembrava più facile da gestire rispetto alla verità. Più la data della finta laurea si avvicinava, più il peso della bugia diventava insostenibile.



Impegni e pressioni

Quel giorno, davanti all'orgoglio dei propri cari e all'impossibilità di sostenere ancora la finzione, Giada ha scelto il silenzio definitivo. È salita sul tetto dell'università e si è lanciata nel vuoto, sotto gli occhi impotenti del fidanzato. La sua storia rimane oggi un monito brutale sulla pressione accademica: un richiamo alla necessità di essere più solidali e comprensivi verso chi lotta con la propria fragilità, ricordandoci che la paura del giudizio può essere, a volte, più letale di qualsiasi pericolo fisico.

L'intervista a Matteo Lancini

Per approfondire queste dinamiche, abbiamo contattato Matteo Lancini, psicologo, psicoterapeuta e presidente della Fondazione "Minotauro", il quale si è mostrato fin da subito molto disponibile. Lancini è uno dei massimi esperti in Italia di disagio giovanile, autore di numerosi testi sulla fragilità adulta e l'iperidealizzazione del successo nei ragazzi. Dopo un primo scambio di e-mail, abbiamo definito telefonicamente i dettagli e svolto l'intervista.

Nella nostra breve chiacchierata, abbiamo cercato di capire come la paura, da strumento di sopravvivenza, possa trasformarsi in una trappola mortale quando il giudizio altrui diventa l'unico metro di valore.

Siamo partiti usando come spunto di riflessione proprio il caso di Giada De Filippo per parlare in generale dell'ansia da prestazione, in questo caso scolastica, domandando al dott. Lancini il perché oggi una persona così giovane possa arrivare ad un gesto così estremo piuttosto che affrontare semplicemente la verità.

L'esperto ha chiarito come la bugia universitaria diventi una vera prigionia emotiva, frutto di una solitudine profonda. Contrariamente a quanto si pensa, il problema non è l'incapacità dei giovani di gestire lo stress, ma la difficoltà degli adulti nel tollerare le emozioni "scomode". Come sottolineato nell'intervista:

“Non è un problema di generazioni che non sanno tollerare le frustrazioni, ma di generazioni a cui è stato promesso ascolto, ma che in realtà non possono mai esprimere emozioni che disturbano gli adulti. I ragazzi finiscono per dover proteggere i genitori dalle frustrazioni della vita, devono evitare di farle provare agli adulti.”

Se un giovane sente che la sua paura o tristezza non ha spazio nel mondo degli adulti, il peso del fallimento diventa insostenibile. La tragedia avviene quando sparire sembra l'unica via per non incrinare quell'immagine di perfezione che la società e la famiglia, seppur inconsapevolmente, richiedono.



Social network: l'ambiente digitale ha sostituito i cortili e le strade

Un altro punto fondamentale dell'intervista riguarda il mondo dei social. Spesso li consideriamo la causa di tutti i mali, ma il dottor Lancini ci ha invitato a cambiare prospettiva: non dobbiamo vederli come un “oggetto” esterno, ma come il “luogo” in cui oggi si svolge la vita. In pratica, i social hanno preso il posto che una volta avevano i cortili o le piazze dove i ragazzi si ritrovavano.

“Non ha senso parlare dei social come se fossero una ‘cosa’. Il social è un concetto: è l'ambiente che ha sostituito i cortili e le strade. Dire che fanno male è come dire che la strada fa male: dipende da come ci stai.”

Il cambiamento è avvenuto perché la società è diventata più protettiva. Se un tempo i ragazzi passavano i pomeriggi fuori casa senza essere controllati, oggi si preferisce la sicurezza delle mura domestiche. Questo ha spinto i giovani a cercare la libertà e gli amici online. Secondo l'esperto, c'è un paradosso in cui i ragazzi si trovano immersi: sono stati quasi “costretti” a crescere nel mondo digitale per mancanza di alternative, ma poi vengono rimproverati per questo.

“Oggi i giovani sono stati quasi obbligati dalla società e dalle famiglie a crescere nei social. Il problema è che, invece di capire questo meccanismo, i ragazzi finiscono per dare la colpa a se stessi e dire: ‘i social ci hanno rovinato’. Il problema non è che i social hanno fatto male ai ragazzi, hanno fatto male agli adulti

che ci stanno.”

Alla fine, il problema di molte persone non dipende dal cellulare o dall'app, ma dal fatto che c'è un ostacolo nel riuscire a farsi capire da coloro che sono più anziani rispetto alla propria generazione. Mentre il mondo procede con passo svelto nel futuro, ci si sente sempre più soli nelle preoccupazioni dei tempi moderni. Secondo Lancini, bisognerebbe cercare di capire chi usa tanta tecnologia, piuttosto che accusarne l'uso stesso.

Michele Nicosia – Massimo De Capitani – Luca Gullì – Tommaso Grandi 3ICL
