

"Non mi piace... e io non ho voglia!"

Bye, bye pigrizia



## Obiettivo

Identificare in quali momenti e con quali comportamenti sviluppiamo la nostra pigrizia  
Essere coscienti delle conseguenze della nostra pigrizia in noi ed in chi ci sta accanto.

## Prepariamoci all'incontro

SPUNTI DI RIFLESSIONE  
PER GLI ANIMATORI  
di Fiorella Sestigiani

Psicologa

## PIGRIZIA, ovvero senso di pesantezza fisica e mentale

Nel repertorio di esperienze che la vita ci riserva c'è anche il senso della fatica; è umano e legittimo, nella nostra quotidianità, pensare di risparmiarcene un po'. Quando però il pensiero di risparmiare

le nostre energie diventa predominante e ci spinge in una situazione di immobilità ecco che si aprono anche vissuti di piattezza emotiva, limitazione dei propri interessi e scarso interesse alla vita in generale. Certe situazioni quotidiane sembrano delle sfide che ci pongono nel dilemma: attaccare o fuggire? La pigrizia rimanda a tutti quei comportamenti di rinuncia, passività e immobilità che spesso possiamo riconoscere in noi nell'affrontare gli avvenimenti che ci capitano. Cedere al pensiero: "Sì ma dai questo lo faccio dopo", ci espone al rischio di una inattività crescente, che porta con sé insoddisfazione e tristezza sempre maggiori, non facili da superare.

Un fenomeno sociale, che è stato evidenziato negli ultimi anni, è quello della "NEET GENERATION", ovvero la generazione dei giovani che non studiano, non lavorano e neanche sono ingaggiati in un percorso di formazione; tale fenomeno evidenzia uno stato di pigrizia pervasivo che porta i giovani a vivere alla giornata

senza maturare un personale progetto di vita che possa corrispondere ad aspirazioni e attitudini personali.

Nel quotidiano è conveniente, di fronte al dubbio tra lasciarsi coinvolgere o evitare di impegnarci in una attività, riconoscere la sfida e buttarci nell'azione: sperimentaremo una soddisfazione e un senso di forza e vivacità che ci porterà felicità. Un esercizio che ci può aiutare è quello di allenare la volontà: è utile e appagante percepire la fatica che sperimentiamo – anche fisicamente – e allo stesso tempo decidere consapevolmente di non rinunciare ai propri progetti! Un modo semplice di restare attivi è quello di scegliere di impegnarci prima nelle attività più difficili e poi in quelle più facili o rilassanti. Possiamo – in sostanza – aiutarci a scegliere una vita attiva e creativa: sperimentaremo soddisfazione e senso di libertà.

### Bibliografia di riferimento

De Beni, M. (2013). Educare. La sfida e il coraggio. Roma: Città Nuova.



## Chi mi libera dalla pigrizia?

**OBIETTIVO:** Chi viene toccato deve fermarsi immobile, colpito dalla “pigrizia” e deve attendere che un compagno lo liberi secondo varie modalità pre-stabilite.

**LUOGO:** all'aperto.

**GIOCATORI:** da quattro in su.

**MATERIALE:** palloncini, corda, forbice

**TEMPO:** 20-30 minuti di gioco  
(suddivisi in manche di 5 minuti)

**SVOLGIMENTO:** Uno o più giocatori (a seconda della grandezza del gruppo) sono la “Pigrizia” e hanno il compito di rincorrere gli altri e toccarli. Una volta toccato il giocatore si ferma immobile e deve attendere di essere liberato da un compagno che è ancora in movimento (se si muove viene squalificato). Per essere liberato si possono stabilire più modalità:



- viene toccato dal compagno libero
- rimane in piedi e il compagno libero deve girargli in tondo due volte
- rimane in piedi a gambe divaricate e il compagno deve passargli sotto, ecc.

Nel frattempo la “Pigrizia” cerca di toccare altri giocatori o chi vuole venire in aiuto degli immobilizzati. Il gioco termina quando la “Pigrizia” è riuscita ad immobilizzare tutti i giocatori oppure dopo un tempo prestabilito (5-10 minuti). Nella prossima manche devono rappresentare la “Pigrizia” alcuni giocatori rimasti immobilizzati nel turno precedente.



## Dentro l'immagine

Proponiamo di seguito un'attività per scoprire insieme ai ragazzi il messaggio del disegno allegorico della PIGRIZIA

### MATERIALE NECESSARIO

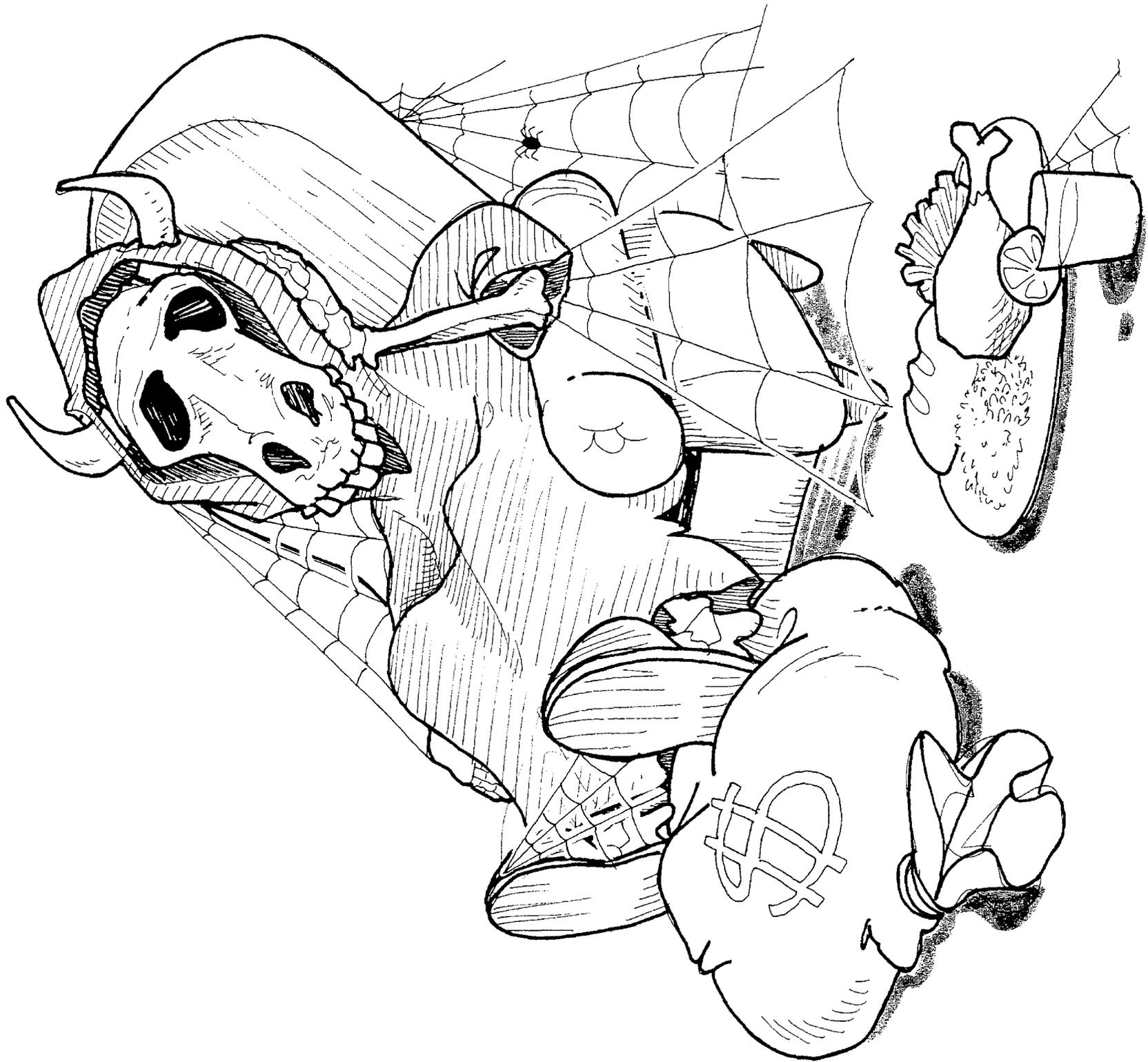
Copie stampate del disegno allegorico della pigrizia, fogli bianchi, matite o pennarelli.

**SVOLGIMENTO** I ragazzi si dividono in coppie oppure piccoli gruppi (distanziati l'uno dall'altro). In ogni gruppo (o coppia) un solo ragazzo riceve il foglio con il disegno allegorico della pigrizia senza mostrarlo a nessuno. Il suo compito sarà quello di guardare attentamente l'illustrazione e senza mostrare il disegno provare a descrivere al resto del gruppo il suo contenuto.

Gli altri ragazzi del gruppo dovranno provare a disegnare su di un foglio bianco quello che viene loro descritto. Alla fine si raccolgono tutti i disegni e si decide insieme quale disegno assomiglia di più all'illustrazione originale

**RIFLESSIONE** Possiamo aiutare una breve discussione con alcune domande:

- Nel gruppo qual è stata la prima caratteristica del disegno che avete provato a descrivere? E perché?
- Prima di vedere l'illustrazione originale che idea vi eravate fatti di questo strano personaggio? Ve lo eravate immaginato diversamente?
- Cosa può rappresentare questo personaggio nella vita di un ragazzo? Quali comportamenti secondo voi potrebbero ridurci come lui?
- Quali elementi aggiungeresti attorno al personaggio per renderlo più attuale e vicino alle situazioni di pigrizia dei ragazzi di oggi?



## Viviamo così

Un giorno durante le vacanze mia madre si è preparata per uscire e ad un certo punto mi ha chiesto se volevo andare al cinema con lei, altrimenti sarebbe dovuta andarci da sola. Io me ne stavo comoda, in pigiama, sulla poltrona: non avevo nessuna voglia di uscire.

La mamma allora è andata in camera per svestirsi. In quel momento mi sono accorta che non stavo amando. Mi sono alzata dalla poltrona, mi sono vestita ed ho bussato alla porta della sua camera: "Mamma, io sono pronta e tu?".

M. [Svizzera]



Già qualche anno fa ho scoperto di avere un problema alla schiena. Avrei dovuto usare il busto, ma, per via dell'estate molto calda, lo misi meno delle ore consigliate e alla radiografia seguente i gradi della curva risultarono ancor più accentuati. Feci la riabilitazione in un centro specializzato, ma la malattia peggiorava.

Cominciai a scoraggiarmi e a lasciarmi andare, tralasciando anche la ginnastica quotidiana. L'unità delle altre gen3, però, mi ha dato una spinta ad impegnarmi fino in fondo tutti i giorni, restando più fedele alla ginnastica quotidiana. Pian piano cominciai a notare sensibili progressi e il dolore alla schiena era di gran lunga diminuito.

C. [Italia]

## LA PIGRIZIA

E quella specie di morte, seduta in poltrona con gli stracci addosso e dietro una ragnatela e i soldi che svolazzano qua e là e il cibo vicino, ma che non si deigna di prendere, preferendo morire di fame?

È la pigrizia: è come se avesse un peso di un quintale sotto la sedia che la tiene ferma. Essa si chiama anche ozio, pigrizia: quel vizio che - dicono - è padre di tutti gli altri, perché alla persona oziosa vengono le tentazioni di fare tutti gli altri mali.

*Chiara*

Chiara Lubich,  
Congresso gen 3, 1973, Rocca di Papa,  
"NO AI VIZI, SÌ ALLE VIRTÙ"

Sul sito <http://assistentigen3.focolare.org>  
Video in IT - EN - ES  
e PPT versione internazionale



### Spunti per il dialogo

- Pensa ad una tua giornata tipica: fai la classifica delle tre cose che pensi siano le più noiose o che non ti va di fare.
- Cosa fai di solito quando ti annoi? Come fai passare il tempo?
- Prova a pensare a qualcosa che è faticoso o noioso per te, ma che alla fine ti può far felice. Cosa ti viene in mente? Qualche esempio: allenarsi in uno sport per vincere una partita, studiare per ottenere un buon voto, fare un lungo viaggio per andare ad incontrare un amico.

## LA VOCE DI DIO

Vuoi imparare ad amare?  
Ad amare Dio, ad amare  
i fratelli per Lui?

Non attendere un istante, non pensare troppo, non fermarti a desiderare di amare, ma ama subito nel momento presente.

Ed amare significa fare subito, ora adesso, in questo minuto, la volontà di Dio, non la tua. La vita non è fatta che di attimi presenti e valgono quelli per chi vuole operare qualcosa.

È il presente che conta, il momento che fugge, che per me, per te, per noi, deve esser colto al volo e vissuto bene, fino in fondo, facendo in quello ciò che Dio vuole da noi: studiare, camminare, dormire, mangiare, soffrire, godere, giocare...

Impara ad ascoltare nel profondo della tua anima la voce di Dio, la voce della coscienza essa ti dirà ciò che Dio vuole da te in ogni momento.

Te la prendi col tuo prossimo? «Attenzione - ti dice la coscienza - devi amare tutti, persino i nemici...».

Hai voglia di saltare nell'ora dello studio? «Attenzione - ti dice la coscienza -, giocherai con più gioia dopo, se ora farai perfettamente il tuo dovere». E così via...

Viviamo bene ciò che Dio vuole nel momento presente; e, come un punto accanto a un punto fa la retta, momento accanto a momento fa la vita.

*Chiara*

Chiara Lubich,  
Ogni momento è un dono,  
Roma 2008, pp. 87-88.



