

"Muovo dalla voglia di..."

Bye, bye invidia



Obiettivo

Riconoscere ed essere grati delle proprie risorse e del proprio valore e accettare con serenità i propri limiti.

Prepariamoci all'incontro

SPUNTI DI RIFLESSIONE
PER GLI ANIMATORI
di Fiorella Sestigiani

Psicologa

INVIDIA: cosa mi manca per essere felice?

Il comportamento dell'invidia implica il desiderio di essere uguale a qualcun altro che viene riconosciuto come migliore o più capace e quindi conseguentemente implica il mancato apprezzamento

di caratteristiche e modi di essere personali, fino a provare vergogna di sé. Tale atteggiamento porta quindi con sé insoddisfazione e sofferenza per il senso di mancanza o addirittura per la percezione di essere sbagliato. La capacità di guardare e osservare gli altri viene acquisita in una fase della crescita, circa dai 4 anni in poi ed è funzionale all'acquisizione di abilità sociali e interpersonali: quando il bambino è in grado di decentrarsi per porre attenzione agli altri riesce ad entrare in relazione in maniera più competente con i coetanei.

In adolescenza il fascino per la vita di altri esterni alla famiglia e l'attrazione per stili di vita diversi è finalizzata alla crescita e alla maturazione. Qualora il riconoscimento del valore degli altri supera il riconoscimento del valore di sé, si può parlare di

invidia e comporta un livello minore o maggiore di disagio nell'adattamento dell'adolescente al proprio contesto. Chi prova invidia può essere spinto a mostrarsi diverso da quello che è veramente, celando pensieri e sentimenti autentici ed esasperando comportamenti finalizzati ad apparire come l'altro verso il quale prova invidia. Il rischio forte è quello di assolutizzare qualunque altro e le caratteristiche che lo contraddistinguono. Il desiderio di essere diversi da come si è in realtà è rischioso perché porta con sé insoddisfazione e mancato riconoscimento del proprio valore. Ad un livello più materiale potremmo attribuire un valore maggiore a qualcuno che possiede degli oggetti che noi non abbiamo e che desidereremmo possedere (per dei ragazzini: ultimo modello di play station, di cellulare, di giub-



L'erba del vicino è sempre la più verde

OBIETTIVO: cercare di prendere alla squadra avversaria il maggior numero di fazzoletti di carta senza farsi acchiappare.

LUOGO: all'aperto o in palestra. Serve lo spazio per delimitare un campo per ogni squadra.

GIOCATORI: almeno 6, meglio se in numero pari.

MATERIALE: 10 tovaglioli di carta di due colori per es. 10 rossi e verdi (aumentare il numero di tovaglioli se il numero di giocatori è alto), due cesti.

TEMPO: 20 a 30 minuti

SVOLGIMENTO: delimitare con il gesso o con del nastro due campi rettangolari di uguale misura. Formare due squadre di ugual numero. Posizionare al centro di un campo il cesto con i tovaglioli rossi e nel campo della squadra avversaria il cesto con quelli verdi. Spiegare che ogni squadra pensa che i tovaglioli nel campo degli avversari siano più belli e desidera prenderli.

L'obiettivo dei giocatori è entrare nel campo della squadra avversaria e prendere i tovaglioli per portarli nel proprio campo (ogni giocatore può prenderne uno solo alla volta). Quando un giocatore prende un tovagliolo dal cesto, i giocatori della squadra avversaria possono però rincorrerlo finché è ancora nel loro campo e devono cercare di toccarlo. In questo caso il giocatore diventa di quella squadra e il tovagliolo preso riportato nel cesto da cui è stato preso. Vince la squadra che riesce ad acchiappare e quindi far diventare della propria squadra tutti i giocatori "invidiosi" della squadra opposta. A questo punto però la vittoria è di tutti essendo tutti i giocatori diventati un'unica squadra!

RIFLESSIONE: A volte capita di essere invidiosi o che qualcun altro sia invidioso nei nostri confronti. Secondo te cosa si potrebbe fare per trasformare l'invidia nostra e di amici o compagni in un sentimento di stima reciproca?



Dentro l'immagine

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

MATERIALE NECESSARIO
disegno del vizio dell'invidia stampato su foglio A4, cartelloni.

SVOLGIMENTO I ragazzi si dividono in piccoli gruppi. Ad ogni gruppo viene dato un cartellone dove al centro viene incollato il disegno del vizio dell'invidia. A questo punto ad ogni gruppo si chiede di "completare la scena" disegnando attorno al personaggio degli oggetti, delle persone o delle situazioni. Un'altra possibilità è dare a ciascun gruppo dei ritagli di giornale con alcune immagini da posizione sul cartellone per ricreare una scena.

Prima di iniziare a ricreare la scena possiamo chiederci:

- Cosa sta guardando questo personaggio con questa espressione così particolare?
- Cosa sta pensando?
- Cosa ha intenzione di fare?

Ogni gruppo condivide con gli altri il proprio cartellone.

RIFLESSIONE Alla fine possiamo chiederci: ci è mai capitato di trovarci in una situazione simile ad una delle scene che abbiamo creato sui cartelloni? Proviamo a scambiarci ciò che abbiamo sentito, sperimentato, imparato in simili situazioni.

L'INVIDIA al cinema

Sul sito: <http://assistentigen3.focolare.org> potete scaricare il videoclip **My shoes (Le mie scarpe)** in inglese con sottotitoli in italiano. Questo cortometraggio porta a riflettere e aiuta a dare valore a ciò che siamo ed abbiamo, mettendo da parte l'invidia e la tentazione di paragonare la nostra vita a quella di chi ci sta a fianco. Con un dialogo dopo la visione del breve filmato possiamo portare i ragazzi a riflettere sull'importanza di convivere con ciò che ci dona la vita ed essere grati di ciò che abbiamo prima di perderlo.

DURATA DEL VIDEO: 3'53"



Viviamo così

Sono appassionato di ciclocross e si stava avvicinando il giorno tanto atteso della gara. Mi sentivo pronto, ma la mattina accusai un pò di mal di gola. Andai a scuola lo stesso, ma dovetti tornare a casa, perché avevo la febbre a 39 gradi. **Ero disperato e non sapevo come fare, ma pensai che quella era la volontà di Dio.**

Verso le 11:00 venne un amico a chiedermi se avevo qualcosa da dare per aiutare a pagare le spese della gara, non volevo dargli nulla, perché non avrei partecipato. **Poi pensai che non dovevo invidiare gli altri ragazzi, ma fare tutto quello che potevo per amarli.** E allora gli diedi tutti i soldi che avevo.

A. [Brasile]



Da quando cerco di vivere l'arte di amare, anche nella mia squadra agonistica di ginnastica ritmica tante cose sono cambiate e ho trovato molte occasioni per amare... Se per alcune compagne le gare prima erano solo delle vetrine per mettersi in mostra ed essere invidiose della bravura delle altre, adesso sono state coinvolte nella gara d'amore che ha portato, al posto della competizione, un'amicizia che continua anche fuori della palestra.

La cosa straordinaria, però, è che siamo diventate amiche delle nostre avversarie! Tutto è iniziato quando, durante una gara, ho visto due di loro sole ed in disparte. Con le compagne abbiamo pensato di avvicinarci per far sperimentare loro il clima di amicizia che c'è tra noi. Venute a sapere del compleanno di una di loro, abbiamo organizzato una festa e comprato un regalo. È stata l'occasione che ha fatto scattare l'amore reciproco!

Nella gara successiva, infatti, le vincitrici sono venute a consolare me ed un'amica arrivate ultime, dicendoci: **«Voi ci avete sostenuto ed ora la foto con la coppa non possiamo farla senza di voi».** Abbiamo così gioito della loro vittoria come se fosse la nostra.

S. [Italia]

L'INVIDIA

La vedete quella specie di volpe con la lingua fuori che si strugge dal desiderio di avere lei quello che hanno gli altri e non lo può?

Si chiama invidia.

La sua passione la brucia, come avesse in cuore la fiamma ossidrica.

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

- Quali sono le cose che ti piacciono di te e che pensi sono di aiuto e un dono per gli altri?
- Quali sono invece le cose che non ti piacciono e cerchi di migliorare? Ci sono aspetti che non puoi cambiare? Cosa ti aiuta ad accettarli e convivere anche con questi limiti?
- Racconta un'esperienza di come hai provato a mettere le tue capacità e qualità a disposizione degli altri: amici, famiglia, gen 3 ...?

FAR MOLTE ESPERIENZE

(...) Il punto del programma che dobbiamo vivere ci ricorda che, dopo aver visto ed amato Gesù nei più poveri, negli ammalati, negli orfani, nei carcerati, ecc., **dobbiamo vederlo «in tutti».**

È un programma subito attuabile e per questo bello. Esso ci dona infatti la possibilità di far molte, molte esperienze evangeliche.

Ma come si fa ad amar tutti? Ecco: bisogna «amare uno alla volta» tutti quei prossimi che abbiamo accanto.

Ci sarà chi è addolorato e allora occorre «farsi uno» con lui, col suo dolore, cercando di comprendere le sue sofferenze e di confortarlo non solo colle parole, ma con i fatti.

Se, ad esempio, la mamma è addolorata per una disgrazia familiare, dobbiamo far sentire a lei tutta la nostra solidarietà, aiutarla nei suoi lavori perché si possa distendere, dirle qualche parola di conforto. Insomma far di tutto finché la vediamo un po' sollevata.

Se, invece, il fratello o la sorella tornano a casa con la notizia d'aver ricevuto un bel voto a scuola, dobbiamo godere con

loro, come se il voto l'avessimo ricevuto noi.

Ecco, per insegnarci ad amare, la Scrittura dice di piangere con chi piange e godere con chi gode.

Naturalmente non sono solo i familiari che avviciniamo, ma i compagni di scuola, gli altri gen, amici di famiglia, persone dei negozi, il portiere, il portatile ... tanti insomma.

Ebbene, dobbiamo amarli tutti, ad uno ad uno, sapendo che Gesù ritiene fatto a sé ogni piccolo atto d'amore fatto al prossimo.

(...) Avremo grande gioia in cuore e faremo gli altri partecipi di essa.

Io sono con voi tutti i giorni, specie nella preghiera.

Chiara

Chiara Lubich,
Ai Gen 3. Volume I (1970-1975) pag 7

Ci proveremo

“Il barattolo della benevolenza”

MATERIALE:

penne,
bigliettini
di carta,
barattoli.

Ogni ragazzo riceve un barattolo e alcuni bigliettini di carta. Su ogni bigliettino andremo a scrivere una qualità positiva che apprezziamo di ciascuno degli altri componenti del gruppo (per esempio: “sei molto divertente”, “sei bravo a giocare a basket”, “sei un buon amico”).

Se il numero dei ragazzi del gruppo non è molto elevato si può scrivere anche più di un bigliettino per ogni persona.

A questo punto bisogna piegare ciascun bigliettino, così da nascondere il contenuto, e metterlo nel barattolo della persona per la quale è stato scritto.



Ogni ragazzo porta a casa con sé il suo barattolo pieno di bigliettini. Ogni giorno (oppure ogni due/tre giorni, a seconda del numero dei bigliettini nel barattolo) possiamo estrarre un bigliettino dal barattolo, scoprire una nostra qualità vista dal gruppo ed impegnarci a metterla concretamente al servizio degli altri. Questo ci aiuterà a mettere in luce il positivo che c'è in noi, senza invidie verso gli altri.