



# ALZATI E VAI

Proposta educativo-pastorale  
MGS 2025-2026

## ISPIRAZIONI

### **Capitolo 1. Dono di Dio. Disposizione del cuore e accoglienza della salvezza**

- 1 I dinamismi della fede
- 2 La disposizione del cuore
- 3 La potenza del Signore

### **PODCAST INIZIALE: La proposta complessiva**

[https://www.notedipastoralegiovanile.it/images/Proposta\\_pastorale\\_2025-26/PROPOSTA-PASTORALE-2025\\_podcast-0.mp3](https://www.notedipastoralegiovanile.it/images/Proposta_pastorale_2025-26/PROPOSTA-PASTORALE-2025_podcast-0.mp3)

## TRACCIA METODOLOGICA E MATERIALI DI LAVORO

### CAPIRE

- Orizzonte tematico
- Materiali di riferimento (NPG e altro)

### RIFLETTERE

- Lectio (risonanze e rilanci)
- La Parola di Papa Francesco
- Il teologo

### RACCONTARE

- Storia biblica
- Storia salesiana
- Storia sapienziale
- Storie di giovani
- Domande per la riflessione

### CONFRONTARSI

- Un dibattito
- Testimoni
- Selezioni musicali
- Testi letterari
- Filmografia
- Opere d'arte

### AGIRE

- Esercizi
- Impegno nel quotidiano

### UNA SINTESI VERSO

### PODCAST

## LE 10 VOCI RAGGRUPPATE PER MACRO-SEZIONI DEL SUSSIDIO

### *Prima Parte: ISPIRAZIONI (Le fondamenta dell'incontro personale)*

1. VITA: La fede come accoglienza del dono della vita, che chiede salvezza.
2. IMPEGNO: La fede come risposta attiva e missionaria al dono ricevuto.
3. FIDUCIA: La fede come abbandono personale e rischioso in Dio che salva.

### *Seconda Parte: ORIENTAMENTI (Le dimensioni dell'azione pastorale)*

4. SALVEZZA: La fede che annuncia la vittoria sulla morte e risolleva.
5. SOLIDARIETÀ: La fede che si fa carico dell'altro e lo porta a Cristo.
6. CUSTODIA: La fede che si nutre dell'accompagnamento reciproco.
7. COMUNITÀ: La fede che si vive e si esprime in un "noi" ecclesiale.

### *Terza Parte: RILANCIO (La sintesi unificante della vita spirituale)*

8. CERCARE: La fede come ricerca costante della volontà di Dio.
9. AMARE: La fede che si manifesta nell'amore concreto per Dio e per il prossimo.
10. PREGARE: La fede che si alimenta nel dialogo perseverante con Dio.

# Parola chiave: FIDUCIA

---

## CAPIRE

### - Orizzonte tematico

Torniamo indietro un pochino, un sorso di acqua di sorgente prima di procedere.

Ci siamo resi consapevoli che fede è fondamentalmente l'instaurazione di rapporto tra due soggetti (diversi, ma importanti e decisivi entrambi): Dio e l'uomo, o (volendo e concretizzando, ma sempre col Padre di Gesù sullo sfondo) Gesù e l'uomo. Siamo partiti tirando in ballo il cuore e la sua disponibilità: sia ben chiaro, di entrambi, il cuore di entrambi, e la volontà di entrambi, e abbiamo detto che la vita è il luogo della relazione, e il dono definitivo: appunto, per una vita piena e felice (in altri termini, ma vogliono dire la stessa cosa, "eterna", come la vita piena in Dio, in un profondo presente).

Poi siamo passati a considerare l'altra parte della relazione, il soggetto umano, e con la parola "impegno" abbiamo voluto intendere che egli è un soggetto attivo chiamato in causa nella sua libertà. Può anche rifiutare, ovviamente, e quante volte è successo, anche a noi. "Se tu conoscessi il dono", direbbe Gesù come aveva detto alla Samaritana al pozzo.

Possiamo in questa parte del sussidio parlare di FIDUCIA come il gioco messo in atto da entrambi? Se il "gioco" comincia, si fa sul serio da parte di entrambi, si entra in un patto basato sulla fiducia reciproca che si farà sempre del proprio meglio, che non si cambieranno le carte in tavola, che ci si impegnerà. Almeno da una parte questa certezza c'è (chi metterebbe in dubbio la parola di Dio, di Gesù?). Dall'altra parte molto probabilmente qualche cedimento ci sarà... qualche mancanza di fiducia o tradimento sono da mettere in conto... ma qui si potrà narrare un'altra storia che avrà il nome di conversione, di misericordia, di perdono.

Ma iniziamo il gioco ed entriamo nel clima della fiducia reciproca. E narriamo la storia dalla parte dell'uomo, per quella di Dio bastano le parole e la parola dei Vangeli.

### - Materiali di riferimento

Riprendiamo due diversi contributi presenti nel sito di NPG

*Abbiate fiducia, non paura*

Luciano Manicardi

<https://www.notedipastoralegiovanile.it/materiali-pg/vangelo-domenica-bose/abbiate-fiducia-non-paura>

Attingendo alle fonti e alla nostra conversazione, il tema della fiducia nel cammino di fede emerge con forza in relazione al superamento della paura.

Nel cammino di fede, il credente si deve sempre misurare con la paura, realtà potente e onnipresente. Tuttavia, l'imperativo di Gesù "non abbiate paura", specialmente nel discorso missionario, evolve sempre più verso l'invito alla fiducia. La paura può generare scoraggiamento, ma la crisi può diventare l'occasione per superarla in un rinnovato abbandono fiducioso al Signore e alla sua parola.

La fiducia è il "sapere dell'affidamento". Il suo fondamento è la certezza che Dio è il "Padre vostro", un Dio di cura e tenerezza che si preoccupa dell'uomo, il quale ai suoi occhi è prezioso. Custodire nel profondo questa convinzione è un motivo di fiducia, e dunque anche di forza e coraggio, per chi annuncia il Vangelo. Assumere, elaborare e superare la paura nel timore di Dio, insito nell'atto di fede, consente a quest'ultimo di essere un atto cosciente e liberante, mettendo le

potenzialità umane a servizio della volontà del Signore. Così, la paura viene vinta dalla fiducia e dall'abbandono nel Signore

### *Orizzonti di fiducia*

Pierangelo Sequeri

<https://www.notedipastoralegiovanile.it/home-pagina/un-tour-essenziale?view=article&id=6343?view=article&id=8018:pierangelo-sequeri-orizzonti-di-fiducia>

Attingendo alle fonti e alla nostra conversazione, il tema della fiducia nel cammino di fede emerge con forza.

Nel cammino di fede, la paura può essere superata in un rinnovato abbandono fiducioso al Signore e alla sua parola. La fiducia è definita come il "sapere dell'affidamento". Il suo fondamento è la certezza che Dio è il "Padre vostro", un Dio che si prende cura di noi e ci considera preziosi. Custodire questa convinzione nel profondo è un motivo di fiducia, forza e coraggio.

La fiducia non è solo fondamentale per la fede religiosa, ma è altrettanto centrale in tutta l'esperienza umana; senza di essa, non potremmo vivere. Credere negli altri fa parte della nostra antropologia primordiale ed è ciò che ci rende umani. Questa capacità di fidarci è la chiave della nostra identità e ci rende pronti per la fede. L'atto del fidarsi interpersonale, che unisce ragione, decisione e sentimento, è una caratteristica universale. Sequeri ci chiede di riflettere sull'affidabilità di Dio, che è la via maestra verso la fede, poiché "nessuna rivelazione di un'altra persona può verificarsi a meno di stabilire una relazione di fiducia" (TD, p. 143).

Una volta capita la centralità antropologica del fidarsi, si comprende l'importanza del manifestarsi in Cristo della fiducia in Dio, che culmina nella Sua relazione col Padre. L'esperienza umana del fidarsi trova il suo compimento nella fiducia reciproca del Padre e del Figlio. Prima di "aver fede", ci fidiamo. Riconoscendo nella Fiducia di Gesù la nostra chiamata più piena, l'antropologico diventa teologico. La fede religiosa è la prosecuzione e il perfezionamento dei quotidiani atti di fiducia nei rapporti con gli altri. L'incontro con Dio-amore non è un dato empirico, ma avviene solo nella fiducia. L'atto di fede è un risveglio a una relazione, a una possibilità di fiducia, a una presenza e a una promessa.

### **- Altri possibili riferimenti**

#### *La trasmissione della fede*

Bruno Forte

<https://www.notedipastoralegiovanile.it/modernita-e-fede/la-trasmissione-della-fede>

Questa è la presentazione di un libro pubblicato da Queriniana.

In esso l'Autore riflette sulle difficoltà odierne nel trasmettere la fede, in particolare ai giovani, in un contesto culturale dominato da immediatezza e superficialità, dove mancano curiosità e desiderio verso le grandi domande esistenziali. Il rischio è che la gioia e bellezza dell'amore di Dio vengano tradite dal linguaggio, soprattutto se rivolto a interlocutori indifferenti. Forte identifica la sfida non tanto nell'origine divina o nella fragilità umana del destinatario, ma nella ricerca di modalità, segni e linguaggi adeguati alla comunicazione credibile della fede. La soluzione risiede in un "cuore inquieto", capace di desiderio autentico, e in motivazioni d'amore gratuito che rendano feconda la trasmissione. I testi raccolti – interventi e conferenze del periodo 2012-2013 – nascono da questa urgenza pastorale e vogliono offrire una teologia militante, organica e attenta alla vita concreta. Forte mira a sostenere pastori e credenti nel loro impegno quotidiano, offrendo strumenti teologici speculativi e pratici per l'educazione alla fede nelle nuove generazioni,

#### *Dalla fiducia all'amore. Le sette immagini del sentimento*

Rocco Quaglia

<https://www.notedipastoralegiovanile.it/npg/dossier?view=article&id=13428:dalla-fiducia-all'amore-le-sette-immagini-del-sentimento>

L'Autore propone un percorso in sette tappe per comprendere come il sentimento matura dalla fiducia all'amore, allineandosi alla "statura della pienezza di Cristo". Il primo passo è la fiducia innata, presente fin dall'infanzia, radice di ogni relazione autentica. Da essa germogliano speranza, verità, libertà, volontà e giustizia, fino a condurre all'amore maturo. Ogni immagine del sentimento rappresenta un momento di crescita interiore e spirituale, passando dalla sicurezza iniziale a un coinvolgimento più profondo e responsabile. Il cammino è psicologico ma, nello stesso tempo, spirituale: Quaglia lo interpreta come un'iniziazione progressiva alla vita evangelica. Il modello pone attenzione alla maturazione del cuore e della coscienza, fino a un amore che diventa libertà e dono gratuito. Nell'educazione alla fede e alla vita adulta, queste tappe offrono strumenti utili: muovono da qualcosa di spontaneo per arrivare a gesti concreti e consapevoli, fondati su valori e relazioni. L'itinerario vuole essere guida per educatori, genitori e operatori pastorali, aiutandoli a "leggere" e accompagnare i sentimenti delle nuove generazioni verso un amore autentico e pienamente umano.

## RIFLETTERE

### - Lectio

*Lc 8,42b-48: l'emorroissa*

42bMentre Gesù vi si recava, le folle gli si accalcavano attorno. 43E una donna, che aveva perdite di sangue da dodici anni, la quale, pur avendo speso tutti i suoi beni per i medici, non aveva potuto essere guarita da nessuno, 44gli si avvicinò da dietro, gli toccò il lembo del mantello e immediatamente l'emorragia si arrestò. 45Gesù disse: «Chi mi ha toccato?». Tutti negavano. Pietro allora disse: «Maestro, la folla ti stringe da ogni parte e ti schiaccia». 46Ma Gesù disse: «Qualcuno mi ha toccato. Ho sentito che una forza è uscita da me». 47Allora la donna, vedendo che non poteva rimanere nascosta, tremante, venne e si gettò ai suoi piedi e dichiarò davanti a tutto il popolo per quale motivo l'aveva toccato e come era stata guarita all'istante. 48Egli le disse: «Figlia, la tua fede ti ha salvata. Va' in pace!».

*Risonanze e rilanci*

Dopo aver visto la fede come un impegno che ci spinge ad andare, questo brano ci riporta alla radice di ogni missione: la fiducia. In mezzo a una folla anonima che "stringe e schiaccia", che tocca Gesù senza che accada nulla, emerge un gesto unico e personale. Quello della donna non è un contatto casuale, ma un atto di fede disperato e totale, un rischio calcolato che nasce dalla certezza interiore: "Se solo riuscirò a toccarlo, sarò salvata". Gesù non lascia che questo gesto si perda nell'anonimato. La sua domanda, "Chi mi ha toccato?", non cerca un colpevole, ma vuole trasformare un miracolo "rubato" in un incontro personale. Fa emergere la donna dalla folla, la guarda, e le restituisce non solo la salute, ma la dignità: "Figlia, la tua fede ti ha salvata". Questo Vangelo ci insegna che al cuore di ogni impegno c'è un atto di fiducia radicale in una Persona, un affidamento che ci permette di "attingere" alla potenza di Dio e che ci apre alla vera pace. Le prossime sezioni ci aiuteranno a esplorare le mille facce di questa fiducia, che è il vero motore della vita cristiana.

(vedi nel sussidio per le comunità)

## **- La Parola di Papa Francesco**

Papa Francesco parla spesso della fede non come un'idea, ma come un incontro che richiede fiducia e abbandono, specialmente nei momenti di fragilità.

### *La fede è un incontro, non una teoria*

"La fede nasce da un incontro con il Dio vivente, che ci chiama e ci svela il suo amore, un amore che ci precede e su cui possiamo poggiare per essere saldi e costruire la vita. Trasformati da questo amore riceviamo occhi nuovi, sperimentiamo che in esso c'è una grande promessa di pienezza e si apre a noi lo sguardo del futuro."

Fonte: Enciclica *Lumen Fidei*, n. 4.

Riflessione: La donna del Vangelo non ha una teoria su Gesù, ma cerca un incontro, un contatto fisico. La sua fiducia non è in un'idea, ma in una persona vivente.

### *La fiducia nasce dalla consapevolezza della propria debolezza*

"La nostra non è una fede-laboratorio, ma una fede-cammino, una fede-storia. [...] Noi siamo un popolo che da una parte ha la voglia di peccare e dall'altra ha la voglia di seguire Dio. Questo è il popolo che Dio ama tanto. [...] È umile il nostro popolo. Non si vergogna di pregare. 'Signore, sono peccatore... ma Tu salvami, Tu aiutami!"'.

Fonte: *Omelia a Santa Marta*, 9 ottobre 2017.

Riflessione: La donna è l'immagine perfetta di questa umiltà. La sua malattia, la sua spesa inutile, la sua esclusione sociale sono il terreno fertile su cui nasce la sua disperata e totale fiducia.

### *La fiducia è un rischio che apre alla salvezza*

"Avere fede non significa non avere momenti difficili, ma avere la forza di affrontarli sapendo che non siamo soli. [...] E questa è una grazia: quando un cristiano ha questa certezza che il Signore è con lui, ha quella fiducia nel cuore che nulla lo può abbattere. Ma dobbiamo chiederla, questa grazia: 'Signore, dammi la fede'".

Fonte: *Udienza Generale*, 3 maggio 2017.

Riflessione: La donna rischia tutto: la vergogna pubblica, il rimprovero. Ma la sua fiducia è più grande della paura, e questo rischio le apre la porta della salvezza e della pace.

## **RACCONTARE**

### **- Storia biblica: La fiducia e il dubbio di Pietro sulle acque (Mt 14,28-33)**

Durante una notte di tempesta, i discepoli sono sulla barca in mezzo al lago, sballottati dalle onde. All'improvviso, vedono Gesù venire verso di loro, camminando sulle acque. Spaventati, gridano pensando sia un fantasma, ma lui li rassicura: "Coraggio, sono io, non abbiate paura!". Pietro, con il suo solito impeto, risponde: "Signore, se sei tu, comanda che io venga da te sulle acque". E Gesù, con una sola parola che è un invito alla fiducia, dice: "Vieni!". Pietro scende dalla barca e, finché fissa lo sguardo su Gesù, cammina sulle acque per andargli incontro. Ma quando si accorge della violenza del vento, ha paura. Il suo sguardo si sposta da Gesù al pericolo, e la sua fiducia vacilla. Immediatamente, comincia ad affondare e grida con tutta la forza che gli rimane: "Signore, salvami!". Subito Gesù tende la mano, lo afferra e gli dice: "Uomo di poca fede, perché hai dubitato?". Risaliti sulla barca, il vento cessa e i discepoli, pieni di stupore, si prostrano davanti a lui.

Questa storia è lo specchio della nostra fiducia: un mix di slancio eroico e di fragile paura, capace di fare cose impossibili quando si fissa su Cristo, ma destinata ad affondare quando si concentra sui

problemi. È la storia della certezza che, anche quando la nostra fiducia viene meno, la mano di Gesù è sempre pronta ad afferrarci.

#### **- Storia salesiana: Le castagne bollite di Don Bosco (Memorie Biografiche, Vol. III, cap. 63)**

Era la vigilia della festa di Tutti i Santi, nel 1849. Don Bosco, volendo offrire una merenda speciale ai suoi ragazzi dopo la funzione in cimitero, aveva detto a sua madre, Mamma Margherita, di preparare delle castagne bollite. Ne aveva chieste una grande quantità, ma Mamma Margherita, pensando che fossero troppe, ne cucinò solo la metà, circa tre sacchetti. Quando Don Bosco tornò all'Oratorio, trovò una folla di ragazzi, molti più del previsto. Guardò le poche castagne e capì che non sarebbero mai bastate. Senza perdersi d'animo, prese un cestino, vi mise dentro le castagne e, con totale fiducia nella Provvidenza, si rivolse a Maria Ausiliatrice. Poi iniziò la distribuzione, dando a ogni ragazzo un mestolo colmo di castagne. I ragazzi sfilavano e il cestino non si svuotava. Don Bosco continuava a pescare castagne, e ce n'erano per tutti, in abbondanza. Alla fine, quando anche l'ultimo ragazzo fu servito, nel cestino avanzavano ancora castagne sufficienti per Mamma Margherita e per lo stesso Don Bosco. Quella sera, i ragazzi non parlavano d'altro che del miracolo. Per Don Bosco, era la semplice e concreta dimostrazione che chi si fida di Dio e si spende per i giovani non viene mai abbandonato. La fiducia non è sperare che le cose vadano bene, ma agire con la certezza che Dio stesso provvederà.

#### **- Una storia sapienziale: Il funambolo e la carriola**

Un giorno, un grande funambolo tese una corda d'acciaio sopra le immense e fragorose cascate del Niagara. La folla, radunata su entrambe le sponde, osservava in silenzio, trattenendo il respiro. L'uomo, con una concentrazione assoluta e un'abilità straordinaria, iniziò la sua traversata, spingendo davanti a sé una carriola vuota. Passo dopo passo, raggiunse l'altra sponda. Un boato di applausi e grida di giubilo lo accolse.

Il funambolo, dopo aver ripreso fiato, si rivolse alla folla entusiasta e chiese con voce ferma: "Credete che io possa rifarlo? Credete che io possa attraversare di nuovo l'abisso, ma questa volta con una persona dentro la carriola?".

"Sì, sì! Certo che puoi! Sei il più grande!", urlarono tutti in coro, pieni di ammirazione e convinzione.

"Bene", disse il funambolo, posando il suo sguardo su un uomo in prima fila che applaudiva più forte e con più vigore di tutti gli altri. "Allora, signore", disse con un sorriso sereno, "La prego, salga pure nella carriola".

L'uomo impallidì di colpo. Le sue mani smisero di applaudire e rimasero sospese a mezz'aria. La folla intera si zitti.

Credere che il funambolo potesse compiere l'impresa era una cosa. Avere la fiducia necessaria per salirci dentro e affidargli completamente la propria vita, era tutta un'altra storia.

#### **- Storie di giovani: La storia di Sara**

Mi chiamo Sara, ho 21 anni e per gran parte della mia vita ho vissuto con un'ansia sociale che mi paralizzava. Ogni interrogazione a scuola, ogni festa, ogni conversazione con persone che non conoscevo bene era un incubo. Il mio "dialogo interiore" era un continuo, martellante monologo: "Dirai la cosa sbagliata", "Ti giudicheranno", "Sei inadeguata, sei trasparente, nessuno ti nota". La mia vita era una lenta "emorragia" di autostima, che mi lasciava sempre più debole e isolata. Un'estate, quasi costretta dai miei genitori, ho partecipato a un campo di volontariato in un piccolo paese di montagna. Lì, nessuno sapeva della mia ansia. Lavorando insieme agli altri per sistemare un sentiero, mangiando insieme, sporcandomi le mani, ho iniziato a sentirmi parte di qualcosa. Una sera, durante un momento di condivisione attorno al fuoco, l'educatore ci ha chiesto di raccontare

una nostra paura. Sentivo il cuore in gola. Ma poi, non so come, ho trovato il coraggio di accennare, con un filo di voce, alle mie difficoltà, alla mia sensazione di essere sempre fuori posto. Tremavo come una foglia. Ma invece di sguardi di commiserazione o di giudizio, ho ricevuto sguardi di profonda comprensione e, alla fine, un abbraccio da una ragazza che mi ha detto: "Grazie per esserti fidata di noi".

Quel piccolo, terrificante atto di fiducia è stato come toccare il lembo di un mantello. Non ha cancellato magicamente l'ansia, ma ha rotto l'incantesimo della solitudine. Ho capito che fidarsi è spaventoso, ma non fidarsi è una prigione. Da quel giorno, ho ricominciato a pregare, non più chiedendo a Dio di essere diversa, ma ringraziandolo per quello spiraglio di luce e chiedendogli la forza di fidarmi ancora un po', giorno dopo giorno.

### **- Domande per la riflessione**

*(Domande sul brano della Lectio - Lc 8,42b-48)*

1. La donna malata si fa strada in una folla che "stringe e schiaccia" Gesù. Qual è la "folla" (le mie paure, le opinioni degli altri, le mie abitudini, la mia vergogna) che oggi mi impedisce di raggiungere Gesù? Cosa significa per me "farmi strada" per un tocco personale e non anonimo?
2. La donna pensava tra sé: "Se riuscirò anche solo a toccare il suo mantello, sarò salvata". Questo è un dialogo interiore di fiducia. Qual è il dialogo interiore che ho io quando sono in difficoltà? È un dialogo di disperazione, di rassegnazione o c'è una piccola voce di fiducia che mi spinge a cercare un "lembo di mantello"?
3. Gesù sente una "forza uscita da lui" e chiede: "Chi mi ha toccato?". Perché, secondo te, Gesù non lascia che la guarigione avvenga in segreto? Cosa cambia nel passare da un miracolo "rubato" a una relazione dichiarata davanti a tutti?
4. La fiducia della donna è nata dalla sua disperazione: aveva "speso tutti i suoi beni" e nessuno l'aveva guarita. A volte, abbiamo bisogno di toccare il fondo per imparare a fidarci davvero? Qual è stata un'esperienza nella mia vita in cui, non avendo altre opzioni, mi sono affidato a qualcosa o qualcuno più grande di me?
5. Le parole finali di Gesù sono: "Figlia, la tua fede ti ha salvata. Va' in pace!". La fiducia non porta solo guarigione, ma anche un nuovo status ("figlia") e una nuova condizione ("pace"). Oltre ai miei problemi concreti, quale "pace" sto cercando nel profondo del mio cuore e credo che la fiducia in Dio possa darmela?

*(Domande sulle altre storie)*

6. (Storia di Pietro) Pietro affonda quando sposta lo sguardo da Gesù alle onde. Quali sono le "onde" (le difficoltà, le critiche, le notizie negative) che oggi mi fanno distogliere lo sguardo da ciò in cui credo e mi fanno "affondare" nel dubbio e nella paura?
7. (Storia di Don Bosco) Don Bosco si fida della Provvidenza non in astratto, ma di fronte a 300 ragazzi affamati e a sole poche castagne. Qual è la situazione concreta nella mia vita (studio, relazioni, futuro) in cui sono chiamato a fare un atto di fiducia così radicale, agendo "come se" fossi sicuro dell'aiuto di Dio?
8. (Storia del funambolo) La storia distingue tra credere che una cosa sia possibile e avere la fiducia di affidarsi a essa. In quali aspetti della mia fede mi comporto come la folla che applaude (credo che Dio sia buono, che perdoni, ecc.) ma esito a "salire sulla carriola" (confessarmi, perdonare qualcuno, fare una scelta coraggiosa)?
9. (Storia di Sara) Sara scopre che "non fidarsi è una prigione". In quali ambiti della mia vita sto costruendo delle "prigioni" per paura di essere ferito o deluso? Quale piccolo atto di fiducia potrei compiere per iniziare a "evadere"?

## CONFRONTARSI

### - Un dibattito: Il coraggio di essere imperfetti

Video Consigliato: Brené Brown, "Il potere della vulnerabilità" (TED Talk)

Link: [https://www.ted.com/talks/brene\\_brown\\_the\\_power\\_of\\_vulnerability?language=it](https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability?language=it)

*Contenuto:* La ricercatrice Brené Brown ha passato anni a studiare cosa rende le persone felici e capaci di creare legami. La sua scoperta è sorprendente: il segreto non è la forza o la perfezione, ma la vulnerabilità. Essere vulnerabili non significa essere deboli, ma avere il coraggio di mostrarsi per quello che si è, con le proprie paure e imperfezioni. È solo da questo terreno fragile che possono nascere la fiducia, l'amore e un autentico senso di appartenenza. Chiudersi per paura di essere feriti ci condanna alla solitudine.

*Domande per avviare il dibattito:*

Brené Brown dice che spesso "anestetizziamo la vulnerabilità". Quali sono le "anestesie" che usiamo oggi per non sentirci fragili o esposti (es. ironia a tutti i costi, nascondersi dietro uno schermo, cercare di essere sempre perfetti)?

La donna del Vangelo rischia il giudizio della folla. Qual è il "giudizio della folla" (dei compagni, dei social media) che oggi temiamo di più e che ci impedisce di essere noi stessi o di chiedere aiuto?

"Sono abbastanza": è la frase che, secondo la Brown, combatte la vergogna. Ti capita mai di sentirsi "non abbastanza" (bravo, bello, popolare, intelligente...)? Cosa ti aiuta a ritrovare il tuo valore?

Per fidarsi bisogna essere vulnerabili. Significa che per avere veri amici bisogna accettare il rischio di poter essere feriti? È un rischio che vale la pena correre?

### - I teologi: La fede come relazione e come salto

*Martin Buber (1878-1965): la fiducia come relazione "Io-Tu"*

Questo filosofo ebreo ci ha insegnato che ci sono due modi di stare al mondo.

^ La relazione Io-Essere: È il modo in cui trattiamo gli oggetti. Un "esso" è qualcosa da usare, analizzare, definire, consumare. A volte trattiamo così anche le persone e persino Dio: diventa un'idea da studiare, un insieme di regole, un "bancomat" di grazie. È un Dio di cui si parla.

^ La relazione Io-Tu: È l'incontro vero, faccia a faccia. Un "Tu" non si può possedere o analizzare, lo si può solo incontrare in un dialogo che ci coinvolge totalmente. La fede autentica non è credere in un "Esso", ma rivolgersi a un "Tu".

Nel Vangelo: La folla tocca Gesù come un "Esso", un guaritore anonimo. La donna, invece, cerca un "Tu". E Gesù, chiedendo "Chi mi ha toccato?", la costringe a uscire dall'anonimato e a entrare in una relazione personale, salvifica, Io-Tu.

*Søren Kierkegaard (1813-1855): la fede come "salto nel vuoto"*

Per questo filosofo danese, la fede non è il risultato di un ragionamento logico o di una dimostrazione scientifica. Non ci sono prove che possano "costringerci" a credere.

^ L'abisso dell'incertezza: Tra la ragione (ciò che possiamo capire e misurare) e la fede c'è un abisso, un vuoto. La ragione, di fronte a questo vuoto, si ferma.

^ Il salto: La fede è la decisione personale e angosciante di "saltare" al di là della ragione, di affidarsi a Dio nonostante l'assenza di certezze. È un rischio totale, un paradosso. Abramo, a cui viene chiesto di sacrificare il figlio, è l'emblema di questo salto: la richiesta di Dio è assurda per la ragione umana, ma lui si fida e salta.

Nel Vangelo: La donna del Vangelo compie un "salto". La ragione e l'esperienza le dicono che è inguaribile ("aveva speso tutto..."). La legge le dice che è impura e non può toccare nessuno. Ma lei compie un salto oltre la ragione e la legge, fidandosi di una possibilità assurda e venendo salvata proprio da questo rischio.

## **- Testimoni: La fiducia operosa e la fiducia nell'abisso**

### *San Giovanni Bosco (il santo della fiducia che costruisce)*

Per Don Bosco, la fiducia non era un sentimento da tenere nel cuore, ma il mattone fondamentale con cui costruire opere concrete per i suoi ragazzi. La sua vita è un continuo "salto nel vuoto", un affidamento totale alla Provvidenza che si traduceva in un'attività instancabile. Quando decise di costruire la grandiosa Basilica di Maria Ausiliatrice a Torino, le sue finanze erano ridicole: partì con solo otto soldi in tasca. A chi, vedendo i progetti, gli chiedeva con quali soldi pensasse di realizzare un'opera simile, lui rispondeva con una serenità disarmante: "Non vi preoccupate, la Madonna ci penserà a mandarci i soldi per pagare i muratori". Questa non era una frase fatta, ma la sua incrollabile certezza. E così accadeva: donazioni inaspettate, aiuti provvidenziali, benefattori che apparivano dal nulla. Ma la sua fiducia più grande non era negli aiuti materiali, bensì nei suoi ragazzi. Li guardava non per quello che erano – spesso ragazzi di strada, poveri e ignoranti – ma per quello che potevano diventare. La sua pedagogia si fondata su questo: dare fiducia a un giovane significa restituigli la consapevolezza del suo valore. "Basta che siate giovani perché io vi ami assai", diceva, e questa fiducia incondizionata era la chiave che apriva i cuori più duri. "Ricordatevi che l'educazione è cosa di cuore, e che Dio solo ne è il padrone": con questa convinzione, Don Bosco ci insegna che fidarsi non è un ingenuo ottimismo, ma un atto di fede potentissimo che permette a Dio di compiere miracoli attraverso la nostra povera collaborazione.

### *Etty Hillesum (la testimone della fiducia che resiste)*

La fiducia di Etty Hillesum è un fiore nato nel fango di Auschwitz, una luce che brilla nell'oscurità più profonda. Giovane ebrea, intellettuale, lontana da una fede tradizionale, scopre Dio proprio mentre il mondo intorno a lei sprofonda nella barbarie nazista. Il suo Diario e Lettere non sono il racconto di una fede facile, ma di una lotta quotidiana per non soccombere alla disperazione e per custodire un dialogo con un Dio che sembra aver abbandonato l'umanità. La sua fiducia non è una richiesta di salvezza personale, ma una scelta sconvolgente di corresponsabilità.

Scrive: "Una cosa, però, diventa sempre più evidente per me, e cioè che Tu non puoi aiutare noi, ma che siamo noi a dover aiutare Te, e in questo modo aiutiamo noi stessi. [...] Ti aiuterò, Dio, a non estinguerti in me".

È una fiducia che capovolge la preghiera: non più "Dio salvami", ma "Dio, permettimi di salvare la Tua presenza in questo mondo devastato". Anche di fronte alla deportazione imminente, la sua fiducia non vacilla, ma si trasforma in un desiderio di essere "il cuore pensante della baracca". La sua testimonianza ci insegna che la fiducia più radicale non è quella che ci preserva dalla sofferenza, ma quella che ci permette di trovare un senso e di continuare ad amare e a pregare persino dentro l'inferno, diventando un balsamo per le ferite degli altri e, misteriosamente, per le ferite di Dio stesso.

### *Beata Chiara "Luce" Badano (la testimone della fiducia nella malattia)*

Chiara Badano era una ragazza piena di vita, sportiva, con tanti amici, membro del Movimento dei Focolari. A 17 anni, le viene diagnosticato un osteosarcoma, un tumore osseo molto aggressivo che la costringe a letto e le causa dolori fortissimi. Di fronte a questa prova, il suo cammino di fiducia è drammatico e luminoso. Dopo un iniziale momento di ribellione ("Perché, Gesù, perché a me?"), la sua fede matura in un abbandono totale e gioioso. Rifiuta la morfina perché vuole rimanere lucida e offrire la sua sofferenza, dicendo: "Se lo vuoi tu, Gesù, lo voglio anch'io". Trasforma la sua stanza d'ospedale in un luogo di incontro, continuando a donare amore e speranza a chi la va a trovare. La sua fiducia non le toglie il dolore, ma le dà una "luce" nuova per viverlo, tanto da preparare il suo funerale come una festa di nozze.

La sua testimonianza ci mostra una fiducia che non chiede di capire il perché della sofferenza, ma

che si affida completamente all'Amore di Dio, trovando in esso una gioia e una fecondità che la malattia non può scalfire.

### **- Selezioni musicali: Fiducia nel buio e nell'altro**

*Pop/Rock Classico: "Fix You" - Coldplay*

<https://www.youtube.com/watch?v=k4V3Mo61fJM>

Un brano che descrive l'atto di tendere la mano a chi è perso e a pezzi. È una canzone sulla fiducia come promessa di esserci, di provare a "riparare" l'altro con la propria presenza. Parla di una luce che guida verso casa, un'immagine potente della speranza che nasce quando ci si affida.

Citazione: "Tears stream down your face / when you lose something you cannot replace / [...] / Lights will guide you home / and ignite your bones / and I will try to fix you." (Le lacrime rigano il tuo viso / quando perdi qualcosa che non puoi sostituire / [...] / Le luci ti guideranno a casa / e accenderanno le tue ossa / e io proverò a ripararti.)

*Cantautorato Italiano: "Abbi cura di me" - Simone Cristicchi*

<https://www.youtube.com/watch?v=0o6zza76pDg>

Una preghiera laica sulla vulnerabilità e sulla necessità di affidarsi. L'atto di chiedere a qualcuno "abbi cura di me" è la massima dichiarazione di fiducia. È il riconoscersi bisognosi dell'altro per superare le proprie fragilità.

Citazione: "Tu così diversa e uguale / tu che hai reso la mia vita / un po' meno banale / [...] / Fa' che io possa essere all'altezza / del tuo grande cuore / abbi cura di me."

*Indie Italiano: "Vertigine" di Levante e Altarboy*

<https://www.youtube.com/watch?v=eSOYAfDndI>

Esprime il senso di smarrimento e la paura di lasciarsi andare, ma anche il desiderio di affidarsi a qualcuno per superare la "vertigine" della vita.

Citazione: "Ho una vertigine / ogni volta che guardo giù / e non sei qui con me / È una voragine / [...] / Tienimi la mano, portami lontano."

*Soul/Gospel: "Bridge Over Troubled Water" - Simon & Garfunkel*

[https://www.youtube.com/watch?v=4G-YQA\\_bsOU](https://www.youtube.com/watch?v=4G-YQA_bsOU)

Un inno immortale alla fiducia come impegno totale e incrollabile. È la promessa di diventare un "ponte sulle acque agitate", un punto fermo e sicuro per l'altro nei momenti di massima difficoltà, offrendo se stessi come sostegno.

Citazione: "When you're weary, feeling small / When tears are in your eyes, I will dry them all / [...] / Like a bridge over troubled water / I will lay me down." (Quando sei stanco, ti senti piccolo / Quando le lacrime sono nei tuoi occhi, le asciugherò tutte / [...] / Come un ponte su acque agitate / io mi stenderò.)

*Rap/Pop Contemporaneo: "Supereroi" di Mr. Rain (Sanremo 2023)*

<https://www.youtube.com/watch?v=uuVBNyn3ZB8>

Questa canzone parla della vulnerabilità e del coraggio di chiedere aiuto. Non siamo invincibili, ma possiamo essere "supereroi" quando ci sosteniamo a vicenda. La fiducia è ammettere di non farcela da soli.

Citazione: "E non so se questo è amore o è solo un bisogno / di sentirsi meno soli quando il mondo crolla / [...] / Siamo angeli con un'ala soltanto e riusciremo a volare / solo restando l'uno accanto all'altro."

## - Testi letterari

### *"Il buio oltre la siepe" (To Kill a Mockingbird) di Harper Lee*

Un capolavoro della letteratura americana narrato dalla piccola Scout Finch. Suo padre, l'avvocato Atticus Finch, decide di difendere un uomo di colore, Tom Robinson, ingiustamente accusato. Atticus insegna ai suoi figli a fidarsi della propria coscienza e a non cedere ai pregiudizi della società. La storia è un profondo percorso di crescita sulla fiducia nella giustizia, sulla capacità di guardare oltre le apparenze (come con il misterioso vicino Boo Radley) e sulla scelta di credere nel bene dell'uomo, anche quando tutto sembra dimostrare il contrario.

Citazione: «Volevo che tu imparassi una cosa da lei [...]: volevo che tu vedessi che cosa è il vero coraggio, tu che credi che sia un uomo con un fucile in mano. Aver coraggio significa sapere di essere sconfitti prima ancora di cominciare, e cominciare egualmente e arrivare fino in fondo, qualsiasi cosa succeda. È raro vincere, in questi casi, ma qualche volta si vince.»

<https://www.ibs.it/buio-oltre-siepe-libro-harper-lee/e/9788807892790?queryId=4d8b15038d3147933e333a590b63d263>

### *"Vita di Pi" di Yann Martel*

Un romanzo che è una profonda metafora della fede come atto di fiducia. Dopo un terribile naufragio, il giovane Pi si ritrova su una scialuppa con una tigre del Bengala. Alla fine, offre due versioni della sua storia: una cruda e brutale, l'altra fantastica e meravigliosa. La scelta di quale storia credere è un atto di fiducia che determina il senso stesso della vita.

Citazione (del protagonista alla fine del libro): "E allora, quale storia preferite? [...] E così è con Dio." (La scelta di fidarsi della storia con la tigre, pur essendo incredibile, è ciò che gli ha permesso di sopravvivere. Così, dice, è la fede in Dio).

<https://www.ibs.it/vita-di-pi-libro-yann-martel/e/9788856630374?queryId=e2ebdc9378b6734bb5553bf9ff37f61b>

### *"Non lasciarmi" (Never Let Me Go) di Kazuo Ishiguro*

Un romanzo distopico e struggente che esplora i temi della fiducia, dell'amicizia e dell'amore in un gruppo di ragazzi che scoprono una verità terribile sul loro destino. La storia mostra come, anche in una situazione senza speranza, la fiducia e i legami creati siano l'unica cosa che dà senso e calore alla vita.

Citazione: "Suppongo che alla fine ho smesso di combattere. C'era sicuramente una parte di me che si sentiva sollevata, che sentiva che ero arrivata a casa. Non è solo che non potevamo più scappare. Era che non volevamo più farlo."

<https://www.ibs.it/non-lasciarmi-libro-kazuo-ishiguro/e/9788806231774?queryId=4bf4de651f5d4537b516708c9baeb998>

### *"Il signore degli anelli" di J.R.R. Tolkien*

La relazione tra Frodo e Sam è un monumento alla fiducia. Frodo, schiacciato dal peso dell'Anello, può portare a termine la sua missione solo perché si fida ciecamente del suo amico Sam, che lo sorregge, lo difende e letteralmente lo porta in spalla quando le forze vengono meno.

Citazione (Sam a Frodo): "Non posso portare l'Anello per voi, ma posso portare voi! Orsù, signor Frodo caro! [...] Vi porterò sulle spalle fino all'ultimo passo."

<https://www.ibs.it/signore-degli-anelli-trilogia-libro-john-r-r-tolkien/e/9788818123692?queryId=2592374e817c6eb3bd64c596cf439d56>

### *"Eleanor Oliphant sta benissimo" di Gail Honeyman*

La storia di una giovane donna socialmente goffa e con un passato traumatico che impara lentamente a fidarsi degli altri grazie alla gentilezza inaspettata di un collega. È un racconto delicato e potente su come piccoli atti di fiducia possano curare ferite profonde e aprire alla vita.

Citazione: "Questi giorni di gentilezza da parte di estranei mi avevano un po' sciolto i confini, mi avevano reso porosa. C'era il rischio, naturalmente. Ma, come mi resi conto, c'era anche la possibilità di un qualche beneficio."

<https://www.ibs.it/eleanor-oliphant-sta-benissimo-libro-gail-honeyman/e/9788811007715?queryId=4a2ef3bec8851496f665a3045d026585>

### **- Filmografia: Affidarsi è un rischio che vale la pena correre**

*"Gravity"* (2013) di Alfonso Cuarón

Sinossi: Un'astronauta, la dottoressa Ryan Stone, si ritrova a fluttuare da sola nello spazio dopo che un disastro ha distrutto il suo shuttle. Per sopravvivere, deve compiere un "salto della fede" dopo l'altro, fidandosi delle istruzioni del suo collega più esperto e della sua stessa capacità di superare il panico.

Punti chiave: La solitudine cosmica come metafora della disperazione. La fiducia come unico antidoto alla paura paralizzante. La "rinascita" finale come simbolo di una vita riconquistata attraverso il coraggio di affidarsi.

Domande per la discussione: In quali situazioni ti sei sentito/a "perso/a nello spazio"? Chi o cosa è stato il tuo "collegamento con la Terra"? Il film mostra che la fiducia è spesso una decisione presa in assenza di certezze: sei d'accordo?

*"Million Dollar Baby"* (2004) di Clint Eastwood

Sinossi: Maggie, una ragazza determinata, vuole diventare una pugile professionista e chiede al vecchio e burbero allenatore Frankie Dunn di prenderla sotto la sua ala. Inizialmente lui rifiuta, ma la tenacia di Maggie lo spinge a fidarsi di lei. Tra i due nasce un legame profondo, quasi paterno, che verrà messo alla prova da un tragico evento.

Punti chiave: La fiducia come un patto che si costruisce lentamente. L'affidarsi a un "maestro" per poter crescere. La dimensione drammatica della fiducia: cosa significa "prendersi cura" di qualcuno fino alle estreme conseguenze? (Film intenso, per adolescenti più grandi).

Domande per la discussione: Frankie all'inizio non si fida. Cosa lo spinge a cambiare idea? È più difficile dare fiducia o riceverla? Fino a che punto arriva la nostra responsabilità verso le persone che si affidano a noi?

### **- Opere d'arte: Vedere per credere, o credere per vedere?**

*"Incredulità di San Tommaso"* di Caravaggio (1601-1602)

Quest'opera è un pugno nello stomaco. Caravaggio ci mostra il dramma della fiducia che vacilla e che ha bisogno di prove concrete. La luce, come sempre nel suo stile, è la vera protagonista: illumina il costato ferito di Cristo e il volto concentrato e quasi testardo di Tommaso. Gesù non rimprovera l'apostolo, ma con un gesto di incredibile pazienza e generosità prende la sua mano e la guida fisicamente dentro la ferita. È l'invito a toccare con mano la realtà della sua sofferenza e della sua risurrezione. Quest'opera ci costringe a chiederci: la nostra fede assomiglia più a quella della donna che tocca il mantello fidandosi ciecamente, o a quella di Tommaso che ha bisogno di "mettere il dito" per credere? E ci mostra un Dio che, nella sua misericordia, ha pazienza anche con la nostra incredulità.

Approfondisci l'opera su: <https://www.arteworld.it/incredulita-di-san-tommaso-caravaggio-analisi/>  
- Bildergalerie Sanssouci

*"Il ritorno del figliol prodigo"* di Rembrandt (1668 circa)

Questo capolavoro è un manifesto della fiducia che nasce dal sentirsi perdonati. Il centro emotivo del quadro è l'abbraccio. Il figlio, consumato dalla vergogna e dalla miseria (ha la testa rasata, i vestiti a brandelli, un piede ferito), non osa nemmeno guardare il padre. Si abbandona

completamente, appoggiando il volto sul suo petto in un gesto di totale fiducia e sfinimento. Il padre, quasi cieco, non "vede" il figlio con gli occhi, ma lo "sente" con le mani: una mano maschile e forte che sorregge, l'altra femminile e delicata che accarezza. È la fiducia di un figlio che, pur sapendo di non meritare nulla, rischia di tornare a casa, e la fiducia di un padre che non ha mai smesso di aspettare. Quest'opera ci insegna che la fiducia più profonda spesso non nasce quando siamo forti, ma quando abbiamo il coraggio di mostrare la nostra più grande fragilità.

Approfondisci l'opera su: <https://www.artesvelata.it/figliol-prodigio-rembrandt/> - Museo dell'Ermitage - Google Arts & Culture

### *"Il passo della fede" (scena dal film "Indiana Jones e l'ultima crociata", 1989)*

Sebbene sia una scena cinematografica, è diventata un'opera d'arte iconica sul tema della fiducia. Indiana Jones si trova sull'orlo di un abisso invalicabile. Per raggiungere il Santo Graal deve compiere un "salto della fede". Le istruzioni del diario del padre sono enigmatiche: "Solo nell'atto del penitente egli potrà passare". Dopo un'intuizione, Indy si inginocchia e poi si trova di fronte alla prova finale: "Un uomo deve fare un passo... un passo di fede". Di fronte a lui c'è solo il vuoto. Chiudendo gli occhi, con un atto di puro affidamento, allunga la gamba e poggia il piede su un ponte che, grazie a un'illusione ottica, era invisibile. Questa scena è la metafora perfetta della fiducia come atto che sfida la logica e la percezione sensoriale. È un rischio che si basa non su ciò che si vede, ma su ciò che si crede vero. Ci chiede: siamo capaci di fare quel "primo passo" nel vuoto quando la fede ce lo chiede, anche se tutto intorno a noi sembra suggerire che cadremo? Guarda la scena su: YouTube ("Indiana Jones and the Last Crusade Leap of Faith"):

<https://www.youtube.com/watch?v=sBBbq2g7yf8>

La scena di Indiana Jones sembra fuori posto in questo elenco di opere d'arte, ma - nel linguaggio giovanile - è un riferimento culturale fortissimo e immediatamente comprensibile. Traduce in immagini un concetto teologico complesso come quello del "salto della fede" di Kierkegaard, rendendolo accessibile e memorabile. O almeno confidiamo!

## AGIRE

### - Esercizi

#### *1. Il "Trust Fall" (La caduta di fiducia)*

(Obiettivo: sperimentare fisicamente l'affidamento). A coppie o in piccolo gruppo, una persona si lascia cadere all'indietro da un gradino o da una sedia, fidandosi che i compagni la prenderanno. È un esercizio potente per discutere di cosa significhi affidarsi e sentirsi responsabili per chi si affida.

#### *2. Il cerchio della vulnerabilità*

(Obiettivo: costruire fiducia nel gruppo). In cerchio, l'animatore invita a completare una frase (es. "Una cosa che pochi sanno di me è..."). La regola è l'ascolto assoluto, senza giudizio. L'atto di condividere un piccolo segreto e di vederlo accolto crea un clima di profonda fiducia reciproca.

#### *3. Il "Lembo del mantello"*

(Obiettivo: concretizzare un atto di fiducia). Ogni giovane riceve un piccolo pezzo di stoffa. Si chiede di pensare a una paura o a una difficoltà attuale e di legare quel pezzetto di stoffa a un oggetto personale (zaino, braccialetto) come promemoria per compiere, durante la settimana, un piccolo "salto della fede" relativo a quella paura (es. fare quella telefonata, affrontare quella conversazione, chiedere aiuto).

#### *4. La ragnatela della fiducia*

(Obiettivo: visualizzare i legami di fiducia). Tutti in cerchio. Una persona tiene un gomitolo di lana,

e dopo aver detto il nome di una persona del gruppo di cui si fida e perché, le lancia il gomito tenendo un capo del filo. Si prosegue così finché non si crea una fitta ragnatela che unisce tutti. Mostra visivamente come la fiducia reciproca crea una rete solida che ci sostiene.

#### *5. Il percorso cieco*

(Obiettivo: sperimentare la guida e l'affidamento). A coppie. Uno è bendato, l'altro lo guida a voce attraverso un piccolo percorso a ostacoli (sedie, banchi). L'esercizio fa emergere le difficoltà del dare istruzioni chiare e dell'affidarsi completamente alla voce di un altro senza vedere.

#### *6. "Affido a te..."*

(Obiettivo: esplicitare la fiducia). Su dei post-it anonimi, ognuno scrive una piccola preoccupazione o un peso. I biglietti vengono raccolti e ridistribuiti a caso. Per una settimana, ogni partecipante ha il "compito" di pregare o semplicemente pensare positivamente per la preoccupazione che ha ricevuto, diventando custode di un pezzo della fiducia di un altro.

### **- Impegni nel quotidiano**

#### *1. Delega un compito*

Questa settimana, scegli una piccola cosa che fai sempre tu perché "solo tu sai come si fa bene" (a casa, a scuola, in un gruppo) e affidala completamente a qualcun altro. Esercitati a fidarti del modo in cui l'altra persona la porterà a termine.

#### *2. Chiedi un consiglio (e seguilo)*

Identifica un piccolo dilemma o una scelta da fare. Invece di decidere da solo, chiedi consiglio a una persona di cui stimi il giudizio (un genitore, un amico, un animatore). Se il consiglio ti sembra ragionevole, prova a seguirlo, come atto di fiducia nella saggezza di un altro.

#### *3. Confida una piccola vulnerabilità*

Non devi raccontare i tuoi segreti più profondi. Ma prova a condividere con un amico fidato una piccola paura o un'insicurezza ("Ho paura dell'interrogazione di domani", "Mi sento un po' solo in questo periodo"). Vedere come l'altro reagisce costruisce il muscolo della fiducia.

#### *4. Dai fiducia a chi non se l'aspetta*

C'è qualcuno nel tuo giro di amicizie o in classe che viene spesso etichettato o messo da parte? Questa settimana, compi un piccolo gesto di fiducia nei suoi confronti: affidagli una piccola responsabilità in un lavoro di gruppo, chiedigli la sua opinione su qualcosa, valorizza un suo intervento.

#### *5. Il "diario della fiducia tradita e ripagata"*

Per una settimana, prendi nota non solo delle volte in cui la tua fiducia è stata ripagata, ma anche delle piccole volte in cui è stata delusa. Rifletti su come hai reagito. Perdonare una piccola delusione è un passo fondamentale per continuare a fidarsi.

#### *6. Un atto di fiducia "al buio"*

Prova un cibo che non hai mai assaggiato, ascolta un genere musicale che di solito eviti, leggi la prima pagina di un libro che non avresti mai scelto. È un piccolo esercizio per abituare la mente ad affidarsi a ciò che non conosce.

## **UNA SINTESI VERSO**

(... il tema successivo)

In questo capitolo abbiamo messo a fuoco il cuore pulsante della fede: la fiducia. Come la donna del Vangelo, abbiamo capito che la fede non è un'idea, ma un gesto coraggioso: farsi strada tra la folla delle nostre paure, rischiare un tocco personale, affidare la nostra vita, con le sue ferite e le sue "emorragie", a Qualcuno che può davvero guarirci. La risposta di Gesù è stata più di una semplice guarigione. È stata una dichiarazione che ci ha cambiato identità: "Figlia, la tua fede ti ha salvata. Va' in pace!".

Ma cosa significa veramente questa salvezza che nasce dalla fiducia? È solo una guarigione interiore, una pace personale? O è qualcosa di più grande, che ha la forza di vincere non solo le nostre malattie, ma persino la morte? Il nostro cammino ora ci porta a guardare Gesù che non solo risponde a chi lo cerca con fiducia, ma prende Lui stesso l'iniziativa di fronte al dolore più grande, trasformando uno scenario di disperazione in un segno potente del Regno di Dio.

Passeremo dalla guarigione di una vita che si stava spegnendo, alla risurrezione di una vita che era già finita. Incontreremo un Gesù che, mosso da compassione, si ferma davanti a un corteo funebre e pronuncia la parola più potente di tutte: "Ragazzo, dico a te, alzati!". Ecco il prossimo passo del nostro percorso: scoprire la SALVEZZA non solo come una guarigione che accogliamo, ma come il dono definitivo che ci rimette in piedi e ci restituisce alla vita.

## **PODCAST SUL TEMA “FIDUCIA”**

[https://www.notedipastoralegiovanile.it/images/Proposta\\_pastorale\\_2025-26/FIDUCIA\\_PROPOSTA-PASTORALE-2025\\_podcast-3.mp3](https://www.notedipastoralegiovanile.it/images/Proposta_pastorale_2025-26/FIDUCIA_PROPOSTA-PASTORALE-2025_podcast-3.mp3)