



Barbara Frandino

# Che Paura!

**GUIDA PER FABBRICARE CORAGGIO  
E AFFRONTARE OGNI MOSTRO**

Con le illustrazioni di Lucia Zappulla

**FABBRI**  
EDITORI



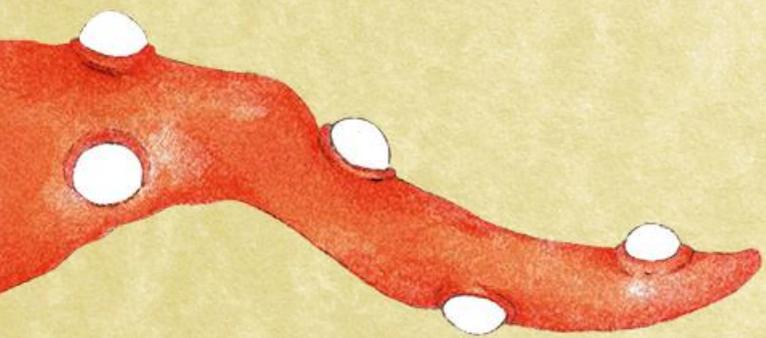
Barbara Frandino

# Che Pauro!

**GUIDA PER FABBRICARE CORAGGIO  
E AFFRONTARE OGNI MOSTRO**

Postfazione di Stefania Andreoli  
Con le illustrazioni di Lucia Zappulla

**FABBRI**  
EDITORI



*Ho imparato che il coraggio  
non è la mancanza di paura,  
ma la vittoria sulla paura.  
L'uomo coraggioso non è colui  
che non prova paura, ma colui  
che riesce a controllarla.*

Nelson Mandela

*I rigori li sbaglia solo chi ha il coraggio di tirarli.*

Diego Armando Maradona

# Sommario

**RISPETTATE LA PAURA** ..... p. 10

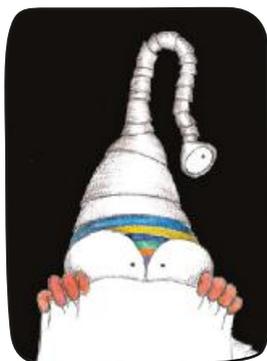


## **PAURA DI PERDERSI**

Identikit .....p. 16

La storia di Marta ovvero meglio una  
mamma oggi che una gallina domani...p. 18

Come affrontare la Paura fabbricando  
coraggio .....p. 22



## **PAURA DI DORMIRE DA SOLI**

Identikit .....p. 26

La storia di Carlo e di quando la paura  
decise di cambiare zona .....p. 28

Come affrontare la Paura con l'aiuto  
di una formica .....p. 32



## **PAURA DEL BUIO**

Identikit .....p. 34

La storia di Gianni che perse  
la mano e poi la ritrovò .....p. 36

Come affrontare la Paura con  
il suono OM .....p. 38



## **PAURA DI AMMALARSI**

- Identikit .....p. 40
- La storia di Teresa e del salame  
contagioso .....p. 42
- Come affrontare la Paura grazie  
all'amicizia di mente e corpo..... p. 46



## **PAURA DI FARE I COMPITI**

- Identikit .....p. 50
- La storia di Alberto e del postino  
di pagina 87 .....p. 52
- Come affrontare la Paura imitando  
il signore delle scimmie .....p. 56



## **PAURA DI ESSERE GIUDICATI**

- Identikit .....p. 58
- La storia di Lucia e di come ottenne  
tre cono panna, pistacchio e ribes .....p. 60
- Come affrontare la Paura e realizzare  
un sogno realizzabile .....p. 64



## **PAURA DI LAVARSI**

Identikit .....p. 66

La storia di Martino e del terribile

tubo di scarico .....p. 68

Come affrontare la Paura senza fidarsi,

ma provando .....p. 72



## **PAURA DELLA MORTE**

Identikit .....p. 74

La storia di Paride e Penelope e della

nonna che rimase con loro .....p. 76

Come affrontare la Paura e imparare

a godersi il presente .....p. 80



## **PAURE STRANE**

Identikit .....p. 84

La storia di Diego e di quando scoprì

che non era solo .....p. 86

Come affrontare la Paura

con qualche piccolo gesto .....p. 90



## **PAURA DI DIVENTARE GRANDI E RESTARE PICCOLI**

- Identikit ..... p. 94
- La storia di Gigi e Marcello e della  
magia dell'estate ..... p. 96
- Come affrontare la Paura allontanando  
i pensieri negativi ..... p. 100



## **PAURA DEL DIVORZIO**

- Identikit ..... p. 104
- La storia di Giulio e della strana  
divisione a metà ..... p. 106
- Come affrontare la Paura con un seme  
di mais ..... p. 112



## **PAURA DELLA PAURA**

- Identikit ..... p. 116
- La storia di Giovanni e di come  
un libro può cambiarti la vita ..... p. 118
- Come affrontare la Paura con la forza  
delle radici ..... p. 122

**DUE PAROLE PER MAMMA E PAPÀ ..... p. 124**

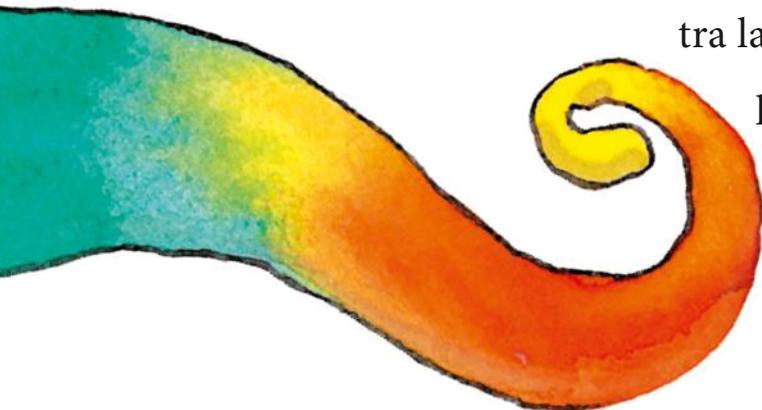
# Rispettate la Paura

**V**oglio raccontarvi una storia vera.

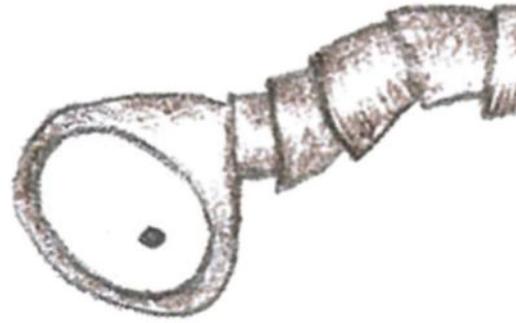
Nella Russia Orientale vivono quattrocento tigri siberiane. Obbligate in habitat sempre più ristretti, le tigri vivono troppo vicine agli abitanti dei villaggi e ai loro cani, dai quali contraggono una malattia che si chiama cimurro canino.

Sulle tigri, il cimurro causa vari effetti, ma soprattutto le rende insensibili alla paura: le tigri infettate non temono più nulla e si avvicinano alle case, camminando

tra la gente come se fosse  
la cosa più normale  
del mondo. Così  
capita che, se non



muoiono per il virus, vengano uccise dai fucili dell'uomo. E a poco a poco, queste tigri senza paura stanno rischiando l'estinzione.



La paura è quindi un'emozione che va rispettata.

Chi studia l'evoluzione, sa che ci sono tre tipi di reazione al pericolo: congelati, scappa, combatti. Sono quelle che hanno salvato i nostri antenati dall'estinzione, ma sono anche quelle che ritroviamo nei nostri comportamenti di tutti i giorni: ci immobilizziamo per un rumore improvviso, ce ne andiamo piuttosto che affrontare una discussione che ci intimorisce, diventiamo aggressivi quando ci sentiamo attaccati.

Se i nostri antenati non avessero avuto paura, l'uomo primitivo sarebbe scomparso e non ci sarebbe stata l'evoluzione che ha portato fino a noi, oggi, qui.

Ma la paura è anche un'arma a doppio taglio, perché la mente, a volte, non fa differenza tra un pericolo reale