

CAPITOLO N. 1 – DA GRANDE VOLEVO FARE

A. PRESENTAZIONE:

Mi piacerebbe assomigliare a ...

Sono molto diverso/a da ...

MAFALDA: le assomiglio per sensibilità, ma non ho la sua sfrontatezza (Mariella)

LA MIA MAMMA: siamo molto determinate, ma lei è paziente, io no (Maria T.)

KATNISS EVERDEEN: ci assomigliamo per determinazione e coraggio; lei però ha la capacità di stare in solitudine, io no (Sara)

RICHIE TOZIER: come lui faccio fatica a mostrare emozioni soprattutto negative; non ho come lui sarcasmo e diversità, né parlo a vanvera (Malak)

LA MIA MAMMA: le assomiglio per la positività e la capacità di sorridere, ma non ho la sua capacità di sacrificio (Fabrizio)

IL PICCOLO PRINCIPE: come lui sogno, ma non so essere leggera come lui (Caterina)

ANTIGONE: seguo le leggi del cuore, come lei, ma non riesco ad essere coerente fino in fondo, come lei (Caterina L.)

PIPPY CALZELUNGHE: le assomiglio per creatività, inventiva e manualità, ma non per il disordine, la sfrontatezza, la mancanza di una famiglia (Cristina)

AMY (di *Piccole donne*): mi sento vicina a lei, per l'ambizione e la voglia di scoprire e vivere cose nuove. Mi sento non vicina a Amy, perché non riesco a legare velocemente con le persone (Annachiara)

LILY (di *How i met your mother*): le assomiglio per l'empatia, ma io non ho il suo coraggio (Irene)

HARVEY SPECTER (serie TV *suite*): gli assomiglio per la determinazione e il desiderio di crescere senza perdere il lato-bambino, ma non per sensibilità (Sofia)

ALICE NEL PAESE DELLE MERAVIGLIE: le assomiglio per la spensieratezza, ma non per l'ingenuità, l'immaginazione, la fantasia (Benedetta)

PETER PAN: gli assomiglio per la voglia di esplorare, ma io devo affrontare la realtà (Ilaria)

DONNA PAULSEN: le assomiglio per la sfacciataggine (dire le cose come stanno senza tanti giri di parole), ma non le assomiglio perché molte volte tende a essere troppo distaccata (Alice)

ELISABETH BENNET (di *Orgoglio e pregiudizio*): ho in comune con questo personaggio la curiosità e l'amore per la vita, la capacità di fare ciò che si ama. Lei, però, diversamente da me, tiene poco conto dei suoi bisogni, dando la priorità a quelli degli altri. Il suo altruismo è eccessivo (Lucie)

TRILLY: è ambiziosa come me, ma io, diversamente da lei, non riesco a trovare la forza di volontà per raggiungere i miei obiettivi (Kristina)

KOBE BRIANT: anch'io, come lui, ho la passione per la pallacanestro. Io, però, non ho la sua etica del lavoro (Davide)

SHELOCK HOLMES: come lui, anch'io amo pensare, riflettere e risolvere problemi, ma rispetto a lui non concludo ciò che ho iniziato (Fabrizio)

MIO PADRE: mi avvicina a lui il fatto che io sia suo figlio e che gli voglia bene, oltre che la condivisione di interessi. Una cosa che non mi allontana, ma che trovo in lui e non in me è il saper sempre cosa fare, il non avere problemi a dire le cose come stanno, senza pensare a cosa possa dire la gente. (Luca)

WENDY (in *Peter Pan*): mi sento vicina a questo personaggio, perché entrambe con gli amici ci trasformiamo nelle "mamme" del gruppo, preoccupandoci sempre degli altri. Mi sento distante da questo personaggio, perché, diversamente da lei, io non ho molta pazienza e calma nella maggior parte delle situazioni. (Valentina)

TYLER, THE CREATOR: caratteristica comune: la voglia di sorridere e divertirsi. Caratteristica che ci distingue: la noncuranza dei giudizi altrui. (Luca)

KILLUA (nel manga e anime *Hunter per Hunter*) - Mi sento come lui, perché odio quando la gente si fa aspettative troppo alte su di me o cerca di controllarmi, ma sono diverso, perché non sono così forte da fregarmene (Zadra)

MIKEY (*L'importante non è vincere*) – Mi sento come Mikey, perché odio essere aiutato/far vedere che non riesco in qualcosa, ma, a differenza sua, mi isolo. (Annamaria)

PETER PAN- Affinità: altruismo. Differenza: non istintiva (Martina)

EVELYN – Affinità: dolcezza, segue il cuore. Diversità: tranquilla, si fida. Non è ansiosa, paranoica (Silvia)

IL MIO PAPÀ – affinità: è solare e cerca il lato positivo. Differenza: è paziente e molto gentile (Ester)

FABRIZIO S.- Affinità: trauma. Diversità: nascondere i problemi (Jacopo)

PERCY JACKSON (*Percy Jackson e gli dei dell'Olimpo*) – Mi sento vicino a lui, perché è determinato. Ciò che ci differenzia è che riesce a mettere gli altri al primo posto (Samuele)

ELISABETH BENNET (di *Orgoglio e pregiudizio*) – Abbiamo entrambe un carattere molto deciso, ma io, diversamente da lei, tendo a reagire impulsivamente, non sono molto razionale nelle mie decisioni e non riesco a rivedere il giudizio sulle persone (Maria)

SAMANTHA CRISTOFORETTI – Affinità: forti ambizioni. Diversità: le passioni (Giulia)

IBRAHIMOVIC – Ritengo di avere, come lui, grande voglia di raggiungere gli obiettivi, ma non ho la sua capacità di non farsi influenzare dai giudizi (Marco)

B. L'EROE DEI TUOI 7-8 ANNI

TESTO GUIDA

Platone (...) fa risalire il termine eroe a una parola greca con lo stesso suono, ma scritta diversamente, eros: amore. Per il filosofo non c'è eroe senza eros, la chiamata che spinge l'uomo a superarsi, e dice nel Simposio: "Non esiste uomo così codardo che Amore non riesca a infondergli coraggio e a trasformarlo in eroe". Nelle storie il protagonista diventa tale quando accetta la chiamata a lottare per qualcosa: un amore, un'amicizia, una città, una scoperta... Allo stesso modo nella vita la noia ci schiaccia se perdiamo protagonismo, se non c'è, cioè, impegno per qualcosa di più alto del divano. Credo che questa sia la causa di molte delle passioni distruttive e autodistruttive dei ragazzi (...). Non c'è eroe senza eros, non c'è super-eroe senza un super-amore: egli esce dalla vita «privata», per amore del mondo. (...).

Dobbiamo risvegliare nei ragazzi il loro istinto eroico, che nel profondo non si accontenta del benessere e della sicurezza, ma vuole «salvezza»: fare qualcosa di buono e grande, che serva anche agli altri. Solo così si può vincere la paura di vivere, che l'ansia della sicurezza non fa altro che alimentare. Quando Stan Lee presentò l'Uomo Ragno all'editore si sentì dire che i supereroi non hanno problemi personali. Come si sbagliava! Diventiamo noi, nel quotidiano, i super-eroi pieni di super-problemi, difetti e debolezze, se siamo animati dall'eros che spinge a difendere l'integrità di chi ci è affidato, uscendo dalla comoda, indifferente, noiosa vita «privata». (A. D'Avenia in: Corriere della Sera, 19/11/2018)

I TESTI DEGLI STUDENTI

Attività: Torna indietro ai tuoi 6-8 anni. Scrivi una "letterina" al/alla tuo/a eroe/eroina del momento e raccontagli/le un tuo sogno per il futuro

Caro Ben 10,

Son un bambino perso nei suoi pensieri, incapace al tempo stesso di pensare.

Agisco, d'impulso. Vivo il momento nella mia tranquillità seppur frenetica.

Tante energie concentrate sul presente. Il futuro più lontano per me è attendere la prossima Santa Lucia e ricevere un tuo giocattolo, con cui poi lasciarmi trasportare in fantasiose storie, che possono durare e protrarsi per lunghe ore, da solo nella mia cameretta a raccontarle a voce piena e fiera, come se dinnanzi a me si trovasse un pubblico ed io fossi il regista di quest'incredibile spettacolo.

Vivo spensierato. Non ho alcuna idea riguardo a quello che farò in un futuro lontano. Qualche annetto fa, quando ero ancora all'asilo, alla domanda su cosa volessi fare da grande, io rispondevo il parrucchiere, ma non perché mi piacesse davvero, anzi. Era solo perché si trattava del lavoro che svolge mia madre. Sento però che non sia ciò che io voglio fare, infatti poi ho smesso di dirlo. Ogni volta rispondo sempre "non lo so", dopotutto alla fine sono un bambino, ho ancora tante cose da imparare, ma il saper decidere non sembra sia tra queste.

Vorrei tanto saper scegliere, come te che dal tuo omnitrix scegli l'alieno da impersonare. (Fabrizio)

C. UN ALBERO

TESTO GUIDA

Quando pianti un albero, pianti una cosa che cresce e che non sarà mai più com'era. Ma soprattutto pianti una cosa che cresce dal fondo. Tutto comincia dalle radici. La vera crescita è verso il basso, ma nessuno lo pensa mai. Pensiamo che si cresca verso l'alto. Che idiozia! Le madri ad esempio, tu guarda come sono fiere che i loro pargoli crescano in altezza. Mia madre faceva le tacche sui muri, più o meno sei centimetri ogni anno. E invece... Invece bisognerebbe scavare sotto i piedi dei figli e vedere lì, nella terra, quanto sono cresciuti. Se no poi, da grandi, cadono. Cadono a faccia in giù, come pali mal piantati nel terreno, senza radici. (P. Mastrocola, *Una barca nel bosco*)

I TESTI DEGLI STUDENTI

Attività: *Per un sortilegio di un mago sei temporaneamente trasformato/a in un albero. Hai però la libertà di decidere che albero vuoi essere (dimensioni, radici, tronco, rami, foglie, fiori e frutti). Scrivi al mago...*

Sono un albero grande, ma non troppo. Abbastanza per dare riparo dal sole d'estate e dal freddo d'inverno, ma non così grande da apparire subito alla vista, rimanendo nascosto in mezzo agli altri alberi. Ho radici che vanno giù fino a toccare la roccia, perché, come ci dice Tolkien, le radici profonde non gelano mai. Una corteccia bruna e resistente avvolge il tronco spesso, così spesso da poterci correre attorno. I cerchi che indicano la mia età vanno perdendosi nel legno, impossibili da contare. Foglie piccole, ad ago e che pungono, accompagnano assieme ad altre, grandi come un palmo, i miei rami. Vanno coprendoli dalla sporgenza più bassa fino a toccare il cielo. In primavera faccio spuntare splendidi frutti, gialli e verdi, aspri e dolci, accanto alle lamine larghe che paion smeraldi, così da provvedere ai passanti che hanno sete. D'inverno, invece, nascono bei fiori, bianchi come la neve e con piccoli tocchi di rosso, dalle mie acute foglie. (Luca)

Caro mago, vorrei avere caratteristiche specifiche. Vorrei poter non essere maestoso bensì avere dimensioni modeste senza attirare l'attenzione. Avere il tronco spesso e largo così da non essere abbattuto e resistere alle intemperie della vita, alle fragilità e alle difficoltà da affrontare. Vorrei delle radici forti ed estese così da ricordarmi sempre di avere delle radici su cui poter contare e che mi possano assicurare, rimanendo stabili. Frutti di diverso colore, ciascuno per le persone a me più vicine. Rossi per i più forti e stabili; azzurri per chi ha ancora bisogno di me; rosa per i più fragili e verdi per chi non ha alte speranze nella vita.

Oh Mago, per mia sciagura tu vuoi piantar in me dei semi di discordia; farmi tornare allo stato brado; ripartire da dove tutto ebbe inizio. Il terrore umano che questi sboccino, a detta tua, è ingiustificato. Tu dici, che non si sa mai che cosa potrà sbocciare, che a volte non basta la volontà, ma bisogna anche accettare quello che verrà a dischiudersi, che sia un fiore oppure un'edera.

Io vorrei che questo germoglio diventasse un albero forte e robusto, con foglie di un verde vivace che assorbano dal sole tutta la loro energia. Invece probabilmente i tuoi semi mi renderanno un albero esile, che con un colpo di vento si dissesta. Un albero con fiori, ma non con frutti.

E per chi dice di non temere alcunché, poiché tanto sarò costituito da legno, vorrei far notare che sì, fisicamente, con un pugno od un calcio difficilmente si abbatte un albero. Ma gli umani non sono come qualsiasi altro tipo di animale. Nel corso dei secoli si son dotati di mezzi e capacità, e non hanno scrupoli a sfruttarli. Basta forgiare un'arma per poter fiedere la forza di un albero. Bastano anche poche cure, per poter rendere quel legno meno lucente alla proiezione dei raggi del sole, meno sano, e di conseguenza, meno resistente agli affondi.

Quel che più temo è che in questo momento i miei piedi possano ancor di più stare a terra, non potendo più neanche saltare, innalzandomi per quel breve tratto in cui mi sembra di volare. E dopo il rimbalzo, quando tocco terra, sentir la mia massa appesantirsi sul suolo. In quei momenti vorrei rimaner così. Non voglio sentirmi leggero, mi peserebbe a lungo andare.

Sento che due forze mi fanno pressione, tirandomi da direzioni opposte: il desiderio di rimaner ancorato al terreno, cercando di sentirmi un tutt'uno con l'ambiente, e quello di ascendere e muovermi nella completa libertà, scorgere dal cielo distese, boschi con miei simili e veder il selvaggio celato nei polmoni terrestri, insomma, poter ammirar il mondo.

Oh Mago, alla fine penso non m'interessi scervellarmi sul risultato. Le possibilità sono molteplici. Chi lo sa, magari alla fine diverrò un misto tra le varie visioni che ho immaginato, raccogliendo ciò che è stato seminato. Oppure potrei essere qualcosa di mai visto. Magari ora sarò così, con questi semi ad attendere, ma chissà... Alla fine gli alberi non sono perfetti, loro continuano a crescere puntando al sole. Non esiste un risultato finale. Dipende tutto da noi. *(Fabrizio P.)*

Avrei un tronco irregolare, incapibile, un po' come i rami, belli ma storti, tutti crescono diversamente, ma ugualmente spigolosi e un poco spinati.

Caro mago,

non ho in mente un tipo di albero però so che vorrei essere un albero particolare. Vorrei essere abbastanza alto, con radici forti e profonde per reggermi, desidero avere un tronco abbastanza sottile con molte crepe. Dal mio tronco devono partire molti rami decorati con foglie gialle, fiori rosa e frutti che mi rendano unico e particolare. *(Maria)*

Caro mago,

se questo tuo sortilegio mi permette di decidere che albero essere, te ne proporrei uno con dimensioni medie, che si possa adattare ad un giardino piccolo ma allo stesso tempo sentirsi a suo agio in uno più grande. Le radici non sarebbero grosse ma inizierebbero a farsi spazio nel giusto modo nel terreno. Parlando invece delle foglie, queste sarebbero in continuo cambiamento. Nelle belle stagioni, verdi e forti ma allo stesso tempo molto delicate perché i momenti di gelo sono sempre dietro l'angolo e purtroppo non impiegano troppo tempo a rendere le foglie fragili e sottili per poi scaraventarle al suolo dopo una caduta movimentata.

L'albero può anche arrivare a dare frutti, nei periodi migliori questi saranno dolci e succosi mentre in quelli più complicati, amari e difficili da digerire; ma saranno proprio questi ultimi che in qualche modo nutriranno l'albero permettendo un ciclo di crescita costante. *(Valentina)*

CAPITOLO N. 2 – FAR FINTA DI ESSERE SANI

A. L'OMBRA

TESTI GUIDA

È incomprensibile come ci sorprenda la fragilità. Eppure siamo intessuti di fragilità. Ci ammaliamo, anche da giovani, anche da bambini. Si cade. Ci si dimentica. Ci sbagliamo. Siamo capaci di tradire. Veniamo traditi. A volte le forze, fisiche e psichiche, vengono meno. (...) C'è questa idea, mito, folle autoconvinzione che la vita sia vita solo se si riesce a ignorare la sua fragilità. Ma la fragilità, con tutto il suo disordine, è la verità delle nostre vite. La vita è sempre fragile e disordinata. Ecco la verità. I ragazzi a scuola sono fragili e disordinati. Ce ne ricordiamo ogni giorno con la forza del loro essere nuovi, e ne abbiamo paura. (M. Veladiano, *Adesso che sei qui*)

Quando si nota che un bambino sta formando delle crepe oppure che un adulto sta andando in rovina, ci si fanno talmente tante domande che non si osa nemmeno fare i gesti più semplici: guardare con gentilezza, toccare o accompagnare ... (Tim Guénard in: B. Cyrulnik, E. Malaguti, *Costruire la resilienza*)

I TESTI DEGLI STUDENTI

Attività: Lettera alla mia ombra. Cara ombra, toglì il velo della paura e mostra il tuo volto...

Cara Ombra,

mostra il tuo volto, lascia che possa conoscerti e comprenderti, per conoscere me stessa e permettere ad altri di fare lo stesso.

Mi rendo conto di avere un rapporto piuttosto complicato con la mia ombra, faccio molta fatica a prendere coscienza delle mie insicurezze o dei miei difetti; questo accade forse perché sono la prima ad esercitare un giudizio molto severo rispetto a ciò che non mi piace della mia persona.

Purtroppo per migliorarsi bisogna prima fare i conti proprio con ciò che non ci piace di noi stessi, quindi, cara Ombra, ti prometto di non essere più così giudicante e di vederti chiaramente.

Ti aspetto.

Cara ombra,

privami di quella paura che mi sta sempre accanto: la paura del giudizio. Voglio poter essere me stesso senza il continuo timore di essere giudicato. (Samuele)

Cara ombra,

togli il velo della paura e mostra il tuo volto; sono come Peter Pan, ho paura di te.

Non voglio vederti crescere, cambiare umore sempre più spesso, giocare sempre meno insomma diventare adulta. Fatti conoscere e riconoscere. Voglio tornare a quando ti calpestavò e tu ti scansavi. Sei il mio specchio e per questo mi incuti timore.

Voglio restare piccola e far sì che la tua grandezza sia solo un gioco di luce e ombra.

Ombra, a chi non è mai capitato di incontrarla nella vita

Non sono sempre stato così, un tempo ero una persona davvero molto estroversa e che non aveva

nessun genere di problemi nella comunicazione. Sono poi successe tante cose che mi hanno portato a cambiare e hanno aumentato la crescita di un'ombra al mio interno che a volte si manifesta anche come vuoto.

In questi momenti vorrei solo poter dormire senza mai dover tornare alla realtà.

Togliendo questo velo che spesso ci opprime potremmo essere più felici.

Cara ombra,

compagna di vita silenziosa che mi accompagni nel mio percorso di crescita, tu che hai ascoltato i miei pianti senza versare una lacrima, tu che della mia gioia non hai mai mostrato un sorriso, tu che sei priva di sentimenti, perché mi inseguì tutta la vita? Mi sono sempre chiesta perché gli eventi negativi e il dolore spesso prendano il sopravvento nella nostra vita e sono arrivata alla conclusione che le sofferenze e le nostre "ombre", che teniamo segregate come scheletri nell'armadio, sono necessarie per una crescita personale, la ricerca di nuovi obiettivi e una nuova visione del modo. È un po' come quando Peter Pan rincorre la sua ombra, in realtà è alla ricerca di se stesso. Nessuno vive senza le proprie paure e il proprio dolore, altrimenti sarebbe un semplice spettro. La paura è l'emozione più difficile da gestire. Il dolore si piange, la rabbia si urla, ma la paura si aggrappa silenziosamente al cuore. Vivere nella paura non ti permetterà mai di essere felice, ti fa perdere la fiducia in te stesso, nelle tue capacità e si radicherà nella tua mente, in ogni tuo pensiero, insinuando dubbi su ogni cosa. Abbracciare il cambiamento nella nostra vita è l'unica possibilità per continuare a crescere e migliorare. È esemplificativo il mio ricordo durante il secondo lockdown, un periodo in cui ero costretta a rimanere in casa e trascorrere la maggior parte del tempo in camera. Ogni giorno equivaleva all'altro e le giornate si intervallavano nell'apatia e nella monotonia e, al tempo stesso, non riuscivo a provare né gioia né tristezza, né rabbia né angoscia; cercavo di estraniarmi dal dolore, arrivando però alla conclusione che era necessario per capire poi a pieno l'importanza e la preziosità della vita stessa, che consiste nel viverla al meglio e godere di ogni suo attimo. Anche perdere in questi due anni i nonni paterni mi ha lasciato un vuoto incolmabile ma, attraverso il loro esempio, ho imparato ancora di più ad amare la vita, nelle sue mille sfaccettature, nel bene e nel male. A fronte di eventi negativi, porsi attivamente alla ricerca di nuovi obiettivi da raggiungere e nuove priorità, piuttosto che chiudersi passivamente nel vortice della rimuginazione in un atteggiamento negativo di rassegnazione, può costituire una risorsa che stimola la nostra crescita personale e ci regala una visione più saggia e positiva della vita. Quando la vita va in pezzi, quando noi andiamo in pezzi, non c'è una scienza, non c'è una medicina, non ci sono regole scritte per ricucire le ferite dell'animo. È in questi momenti che ci si sente soli con il proprio dolore e le proprie paure. L'affetto delle persone che ci sono vicine gioca un ruolo fondamentale, ma prima bisogna ritrovare dentro di noi la forza per riprendere in mano la propria vita e ritrovare il nostro equilibrio interiore. Spesso si dice "bisogna andare avanti", ma io credo che sia necessario avere anche il coraggio di guardarsi dentro e voltarsi indietro per ricordarci chi eravamo e come siamo diventati, perché è attraverso le nostre esperienze, gli sbagli e le nostre fragilità che si diventa persone migliori. Bisogna sempre trovare la forza di volontà per rialzarsi e sviluppare la propria resilienza. Essa ci insegna a considerare le difficoltà come opportunità. Essere resilienti significa riuscire a trasformare l'evento negativo in fonte di apprendimento, inteso come la capacità di acquisire competenze utili per migliorare la propria qualità di vita e proseguire il proprio percorso di crescita e realizzazione. Sono fortemente convinta che l'ombra sia figlia della luce, così come non può esserci gioia senza sofferenza, vita senza morte e la nostra ombra non è altro che la proiezione di noi stessi. Le paure e i dolori ci fanno acquisire una nuova saggezza nei confronti della vita che acquista nuovo significato. Riuscire a dare un senso alle nostre paure, ai dolori e alle difficoltà ci rende più forti per affrontare il futuro, ad accettare le circostanze avverse con minor senso di vulnerabilità e a prendere decisioni in modo più consapevole. È necessario quindi a mio avviso vivere a pieno le emozioni, mettersi alla prova, perché la vita non è semplice esistenza. (Marty)

Cara Ombra,

quando la notte cala, tu avvolgi attorno a te tutto lo spazio che c'è. Ti approcci con fare silenzioso. Sei "mutaforma".

Tu sei spesso disprezzata da chi ti teme e non ti vuole, e per questo scappa, fugge. O almeno ci prova, invano.

Ormai è una prassi, uno schema che si ripete. Il percorso fatto è lo stesso per tutti.

Impauriti dalla tua gola, tiran dritto. Non osano voltarsi dietro.

Nell'addentrarsi in un bosco, si inizia ad udire un sibilo. I secchi rami degli alberi t'hanno lacerato il volto, aprendoti e creandoti le labbra. Chi corre, cerca di balzare in quei terreni fortemente scoscesi e paludosi. Più d'impeto vanno e più la tua voce risuona sempre più forte, arrivando ad urlare. E nonostante tu li avverta, per non aver conseguenze di cui si pentiranno, loro corrono con tutto il fiato che hanno in corpo. Eppure più il rifiuto di girarsi aumenta, più tu corri veloce, salvo poi, con la fatica che inizia a presentarsi loro, cominciare ad accorgersi di come si sia tornati negli stessi punti superati in precedenza. Sono persi, smarriti in quella selva oscura.

Stanchi e con le forze esaurite, alcuni si fermano. Altri invece, decidono di accelerare, concentrandosi a mantener le forze, e, colpiti da ostacoli che non han visto, cadono e si fermano. Quelli che invece decidono di ascoltarti e gli ostacoli superare, si voltano. Rallentano, ma non si fermano. Aspettano che tu li raggiunga e, con le lacrime agli occhi, ti abbracciano. Da lì tu, tenendoli per mano, li riaccompagnerai e guiderai, com'eri solita fare. La tua sete controllerà l'acqua e l'aria, mentre la tua fame, sussurrerà al cuor loro, saziando sia loro che tu.

E quella pace si farà polline: ovunque andrete, i vostri passi echeggeranno le urla delle foreste. E la via non sarà più smarrita. (Fabrizio P.)

Fiaba: "I bambini e l'Ombra"

C'era una volta un gruppo di bambini che, in una splendida giornata tra verdi e rigogliosi prati montani, decise di fare una gara. L'obiettivo era semplice: raggiungere la cima del monte dinnanzi a loro, e da lì scorgere il paesaggio al di là d'esso.

Tutti contenti e determinati a vincere, i bambini iniziarono la corsa. Erano molto vivaci e spesso si schernivano durante il tragitto della sfida. Gli animi erano sprizzanti di focosa gioia.

Tutto questo era destinato a durare ben poco.

Lentamente s'innalzò una nebbia sempre più fitta. Divenne sempre più difficile non notarla quando alcuni, per inorgogliersi e mostrare quanto fossero rapidi e avanti nella sfida, compiendo dei poderosi scatti, diventarono infatti a vista sempre più distanti. Le voci si fecero sempre più lontane le une dalle altre. I bambini non si videro né sentirono più; si sentivano smarriti. Calò la notte e le tenebre iniziarono ad avvolgere gradualmente l'ambiente circostante, le cui piante rapidamente si stavano seccando.

E da lì, apparì lei: l'Ombra. Era l'unica presenza percepibile da tutti. Ad uno sguardo ravvicinato, ad alcuni appariva alta e possente, mentre ad altri bassa e tozza. Lei è un "mutaforma", tranne per la sua testa, che è l'unica cosa che non cambia. Gli occhi erano nero pece, senza pupilla e luce alcuna. Era silenziosa: sembrava non avere neppure una bocca. Bastò solo uno sguardo, un'avvistata percepita da ognuno dei bambini, nonostante la fitta nebbia, per innescare nei bambini un terrore mai sperimentato. Da lì partì una frenetica fuga, caratterizzata da uno schema ripetuto: essi correvano sempre avanti, non guardando mai dietro. Inoltre più correvano e più lei andava veloce.

Gradualmente la foschia diminuì, fino a far scorgere in lontananza un bosco. Ognuno non esitò e vi si fiondò, siccome sembrava fosse l'unica possibile via di depistaggio dinnanzi a loro.

Il bosco era cupo e tenebroso, accompagnato dalla caligine. I versi degli animali si univano in un ritmo disarmonico. Gli alberi eran morti. Il terreno era fortemente scosceso e paludoso.

Ognuno urlava tantissimo, pensava a dove potesse andare per far perder le proprie tracce, ma alla fine risultava impossibile smarcarsi: l'Ombra continuava a rincorrerli. Non sapevano dov'altro andare. Spesso finivano per ritrovarsi negli stessi punti in quella selva sempre più oscura. Nonostante tutto questo, continuavano ad andare avanti.

Alcuni bambini, nell'irrazionalità del momento, senza accorgersi capitarono nelle acque paludose, dove si impantanarono. Altri, cercando di accelerare il più possibile, nella frenesia del momento, finirono per inciampare per i sassi e i sentieri tortuosi. Altri ancora, si scontrarono con gli affilati rami, venendone trafitti.

All'Ombra, da alcuni dei secchi rami, fu lacerato il volto. Questi le aprirono una voragine, che assunse le caratteristiche di una bocca; tutta sanguinante e tremolante, con schegge che puntellavano le nuove labbra, da cui iniziarono ad essere emessi dei primi suoni. L'Ombra iniziò a sibilare. Le parole erano farneticate, non avevano quasi un senso; era tutto estremamente confuso. Più i bambini aumentavano il passo, e più quel sibilo cominciò a prender forma. Quei versi divennero molto più chiari e comprensibili e si udì una rauca voce che si fece man mano sempre più forte e a tratti violenta. Iniziarono a tramutarsi in urla, che riecheggiavano sempre più forti. Nonostante lei li avvertisse, per non avere conseguenze di cui si sarebbero pentiti, loro, cercando di coprirsi le orecchie, avanzavano tormentati.

In lontananza, si riusciva finalmente ad intravedere l'uscita dal bosco. Una sensazione di sollievo pervadeva i bambini che ancora correvano, tuttavia questo sentimento era destinato a svanire in un istante.

La fatica iniziava a farsi sentire. Il respiro loro era sempre più irregolare; era ormai incontrollabile. Alcuni bambini caddero tramortiti dalla mancanza di fiato.

Altri invece, determinati a non mollare, strinsero i denti per compiere un deciso scatto verso l'esterno. Il bosco si era concluso. I bambini erano stati decimati, e diminuivano ad ogni minuto. Nonostante finalmente fossero usciti dal bosco, l'Ombra era ancora lì a perseguirli. Ne rimase solo uno.

Questo, impaurito ma stanco di fuggire, prese coraggio e cominciò a rallentare il passo, ma senza fermarsi. Il suo obiettivo era uno soltanto: attendere che arrivasse l'Ombra. Si lasciò raggiungere da essa. Una volta vicina, il bambino si voltò e con un fermo sguardo la fissò negli occhi. L'Ombra, colpita, fece cenno di stupore. I due mantennero il contatto visivo e lo protrassero per qualche minuto. La tensione era molto alta. Non si sapeva come avrebbe potuto reagire.

Il silenzio fu interrotto da una mossa inaspettata: gli occhi dell'Ombra divennero lucidi e delle lacrime iniziarono a sgorgare dal suo viso, pulendolo del sangue versato. L'Ombra infranse lo spazio vitale del bambino, per gettarsi in un abbraccio. Il bambino, dopo l'iniziale choc, si sentì così sollevato e felice che finì per commuoversi. Entrambi scoppiarono a piangere, stretti ancor più fortemente, non riuscivano a staccarsi più l'uno dall'altra.

I due, mano nella mano, iniziarono a camminare alla volta della tanto agognata cima del monte. E quella pace si fece polline: ad ogni loro passo compiuto, un nuovo germoglio di pianta nasceva da esso, rinverdendo quei prati prima desolati.

Giunti alla cima, ammirando il paesaggio e la vastità della bellezza al di là della vetta, i due presero un profondo sospiro. Da quel momento, un nuovo mondo si aprì dinnanzi a loro: fu così che i due, mantendosi strette le mani, scesero la cima alla volta del mondo al di là d'essa. E la via non fu più smarrita. (Fabrizio P.)

Cara ombra,

come stai nascosta là dentro? Pensi che scappare sia il modo migliore per evitare il dolore? Te lo dico subito: non funziona, ci ho già provato io. Tante volte mi sono trovata nella tua stessa situazione. Ho imparato che tenendo tutto dentro, ad un certo punto lo spazio finisce e ciò che hai accumulato ti distrugge. So perché ti nascondi, lo fai per paura. Anche io ho paura del giudizio degli altri; una risata, uno sguardo, una parola spesso fanno male. È vero che il mondo fuori è spaventoso e che sarebbe più sicuro chiudersi in sé stessi. In realtà scoprirai che ci sono persone che ti feriscono, ma anche altre che ti aiutano a guarire e ti accompagnano a vedere le cose belle della vita. Grazie a loro capirai che sei tu a decidere quanto la paura ti possa spaventare. Quindi cosa fai ancora qua? Dammi la mano e andiamo a vivere davvero. (Ilaria)

A te, ombra, che incolpi te stessa per ogni piccola cosa e per ogni parola sbagliata.

A te che dimentichi di vivere per dare vita agli altri, per rialzarli e curarli anche quando sei a terra a tua volta.

A te che nascondi il dolore dietro a un sorriso per paura di essere giudicata dagli altri.

Con il passare del tempo ho capito che indossare una maschera non ti farà stare meglio e che chiedere aiuto non significa essere debole. Sono certa, ombra, che in futuro riusciremo a liberarci definitivamente da questa maschera. Ce la faremo, te lo prometto.

B. IL DOLORE

TESTO GUIDA

Conosco quel dolore
si è presentato presto alla mia porta
travolge spezza frantuma
si innesta in ogni cellula del corpo
disorienta stordisce.
Senti il vuoto dentro,
come una manciata di farfalle impazzite
svolazzano nella mente i ricordi
cozzano l'uno contro l'altro
cercano di imporsi alla memoria.
Trattieni quelli che scaldano
gli attimi felici accanto a lui
cerchi consolazione
a quell'abbandono
che durerà per sempre.
(B. Tonolini, *I miei occhi, il loro specchio*)

I TESTI DEGLI STUDENTI

Attività: *Qualche volta hai visto in faccia il dolore, tuo o di persone a te care. Scrivigli una lettera.*

Era una sensazione che non avevo mai provato realmente; fino a quando un giorno si è presentato davanti alla mia porta.

Era inaspettato, mi ha travolta e ammetto che pensavo di non meritarmelo.

Mi mangiava giorno dopo giorno; giorno dopo giorno mi spegnevo e soffrivo nel vedere le persone accanto a me soffrire.

Non avevo mai visto lacrime cadere fino a quel momento, ma invece sono scese.

Non avevo mai provato realmente paura, ma invece cominciamo a non vedere più la via d'uscita.

Questo dolore passeggiava con me e mi teneva stretta la mano; a volte fin troppo stretta..

Non ho mai cercato di darmi una ragione a tutto questo e penso che mai la troverò.

So solo che sentivo tanto vuoto dentro di me.

Ho spesso chiesto tempo e poche volte mi è stato concesso.

Ho imparato però una lezione: lui non è momentaneo, lo puoi nascondere ma il suo segno rimarrà sempre inciso sulla tua pelle. (Annachiara)

... **M**a la cosa peggiore è rimboccare la coperta a mia mamma, ogni notte, con le lacrime agli occhi pregando che si svegli il giorno dopo, che mi urli in faccia, che mi sgridi, che rida con me, che conversi con me.

Che sia viva. ...

Oh dolore,

tu ci sei sempre stato quando mi facevo male, quando quel che volevo non andava a buon fine. Questa non era che la tua forma più lieve. Peggio fu il dolore che recasti ad altri, e io non potevo far altro che guardare le perdite, e quel dolore passava allora a me. La peggiore delle tue forme rimane sempre però il dolore che io faccio altrui. Posso evitarlo, ma la parte triste è che non lo faccio. Me ne sono sempre pentito, ma ipocrita sono io che ti userò ancora. A volte vorrei che te ne andassi, perché quando sei sovrastante su tutto il resto la vita è dura, ma senza di te non sarebbe che finta; rimani solo quel tanto da non farmi sbagliare. (Luca)

Sgradito Dolore,

Potrei anche tranquillamente chiamarti col tuo vero nome: Morte.

Se tu fossi un suono, saresti il silenzio. Ciò che molti non sanno, è che in realtà il silenzio fa rumore.

Ognuno sente il suo.

Se tu fossi un animale, saresti un avvoltoio. Predatore per eccellenza, una volta individuato l'obiettivo, gli voli sopra. Fai innalzare feroci tempeste, con tuoni che rimbombano nella testa. Saette che incendiano e distruggono tutto. Se il bersaglio ne uscirà indenne e verrà forgiato di nuova lega, un fiore di loto sboccherà. Se invece il corpo si scioglierà, un crisantemo dalle ceneri fiorirà.

Se tu fossi un qualcosa, saresti una barca, che salpa verso l'ignoto. Non si sa se andrà verso un ghiacciaio o verso un porto sicuro. Nessuna terra in vista.

Se tu fossi una grandezza, saresti il tempo. Prolungato, infinito e senza controllo. Sei capace di render tutte le altre grandezze superflue. L'altezza la ingobbisci. La distanza l'amplifichi. La massa la porti a

mutare. La temperatura l'aumenti sempre di più fino a renderla insopportabile. La corrente elettrica la fai andare in cortocircuito. La luminosità la spegni. Gli atomi li fai esplodere.

Se tu fossi una struttura, saresti un muro, una cinta. Sei l'impedimento per ammirare le praterie. Chi vi è rinchiuso, prova ad uscire; e ci riesce. Vede il mondo, ma poi ritorna sempre a casa. Fuori non c'è nessun animale che io possa riuscire a portare nel mio castello, ma non sono loro che scappano, bensì io che son incapace di accarezzarli. Nelle mie mura vi è un giardino, molto bello, colorato e fiorito, ma è solo apparenza. Segretamente c'è un cimitero. Un solo scheletro vi è seppellito: il mio. È un futuro segnato dallo stridere delle ossa.

Rammento che nessuno mai oserà scavalcar la muraglia, non penso interessi neanche, con mio rammarico. E nel frattempo i fiori curerò, cercando di farli apparir belli, colorati e vivaci. (Fabrizio P.)

Cara mamma,

com'è successo? Come siamo arrivate al punto di disperarci per una cosa che inizialmente sembrava innocua, una classica fase adolescenziale ma che invece si è rivelata più complicata del previsto. Non riuscirò mai a descrivere ciò che si è creato dentro di me quando per la prima volta ho visto sul tuo viso uno sguardo che va al di là dell'essere spaventato, completamente vuoto. Ho capito subito che ciò che più tu temevi non era il presente, ma il futuro, quello che sarebbe stato da lì in avanti. Un percorso complicato, pieno di ostacoli nel quale tu dovevi rimanermi accanto, dovevi farmi da pietra portante o meglio, essere la mia ragione, un ruolo che forse una madre non si immaginerebbe mai di dover ricoprire. Per la prima volta il tuo viso mi è sembrato un libro aperto scritto a caratteri cubitali, tutto troppo fin chiaro ma che allo stesso tempo creava confusione; che mandava un grido di aiuto ma contemporaneamente rimaneva fermo, paralizzato dal trambusto che si stava manifestando dentro di te. Dovrei passare tutta la vita a scusarmi per il dolore che ti ho procurato ma so che anche per quella durata di tempo che sembra infinita, i "mi dispiace" non sarebbero mai della quantità adatta per riuscire a cancellare ciò che è accaduto.

CAPITOLO N. 3 – NATURA MADRE, SORELLA, FIGLIA

A. ALLA NATURA

TESTO GUIDA

Restò – appena sbucato all’aperto – sbalordito. Il carico gli cadde dalle spalle. Sollevò un poco le braccia; aprì le mani nere in quella chiarezza d’argento:

Grande, placida, come in un fresco, luminoso oceano di silenzio, gli stava di faccia la Luna.

Si egli sapeva, sapeva cos’era; ma come tante cose si fanno, a cui non si è dato mai importanza. E che poteva importare a Ciàula che in cielo ci fosse la Luna?

Ora, ora soltanto, così sbucato, di notte, dal ventre della terra, egli la scopriva.

Estatico, cadde a sedere sul suo carico, davanti alla buca. Eccola, eccola là, la Luna...C’era la Luna! laLuna!

E Ciàula si mise a piangere, senza saperlo, senza volerlo, dal gran conforto, dalla grande dolcezza che sentiva, nell’averla scoperta, là, mentr’ella saliva pel cielo, la Luna, col suo ampio velo di luce, ignara dei monti, dei piani, delle valli che rischiarava, ignara di lui, che pure per lei non aveva più paura, né si sentiva più stanco nella notte ora piena del suo **stupore**. (L. Pirandello, *Ciaula scopre la luna*)

I TESTI DEGLI STUDENTI

Attività: Lettera alla Terra madre, sorella, figlia

Cara Natura hai dato tanto ad un mondo, che non ha saputo restituirti il favore.

Terra,

madre che ci protegge e i frutti che dan vita dona;

sorella che nel cammino ci accompagna e ci aiuta a togliere gli ostacoli della vita;

figlia che dobbiamo accudire e difendere, facendola crescere;

tu sei tutto ciò e di più per noi, eppure non ricambiamo mai il favore.

Spero che un giorno torneremo a conoscerti. (Luca)

Oh altissima Natura,

Le scrivo codesta lettera nella mia piccolezza per render grazie a Lei. Figlia della Luce, la quale col suo respiro La indusse ad uscir di casa e ad esplorar l'universo, Lei trovò nel Suo cammino una roccia, che sembrava potesse interromperLe il viaggio. Ma la grande rivelazione fu che alla sua cima, un bacio L'avrebbe attesa. E da lì, quel masso avrebbe abbracciato.

In quella cima nacqui io, così come vi nacquero i miei genitori e i miei nonni, e ancor prima i miei antenati: i precursori.

Fu dove tutto ebbe inizio.

Lei è di molteplice bellezza: a volte mi sembra di non vederLa, ma in realtà Lei è sempre qui, e sempre ci sarà. Lei mi sussurra dolcemente, ma al tempo stesso il Suo temperamento Le permette di farsi fonte, così come di blocco polarizzante. Lei è la bellezza, pertanto siamo tutti belli, poiché parte del Suo infinito disegno. Ed io mi scuso se a volte non ascoltiamo la Sua parola. A volte vogliamo essere dei ribelli, come degli eterni adolescenti, ma solo poi ci rendiamo conto dei nostri passati comportamenti.

Noi pensiamo che Lei sia vecchia, La crediamo debole, ma il paradosso è che siamo noi gli anziani.

Adolescenti e al contempo anziani. La differenza tra noi e Lei s'insinua nel tempo. Noi per un momento possiamo essere alti e possenti, mentre in un altro successivo diventiamo tozzi e incapaci persino di reggerci con le nostre sole forze. Lei invece è più che gentile: è una regina. E come tale, governa e sa essere benevola. E chi proverà a congiurare contro di Lei, finirà sconfitto.

Oh altissima Natura, nella mia piccolezza Le rendo grazie. E della Sua genesi ne riporto il verbo, affinché non si dimentichi l'essenza della nostra esistenza. (Fabrizio P.)

B. ALLA NAZIONE/CITTÀ TESTO GUIDA

La città è come una donna di un certo rango, le pulizie non se le fa da sola. Occorrono i domestici che le facciano il bagno, la manicure, la pettinino, le rifacciano il trucco affinché possa essere pronta per alzarsi, alle otto del mattino. (...) Ma è una donna frequentata da troppa gente, maleducata per giunta. Le mettono le mani addosso, la spettinano, la fanno arrabbiare, lei si agita, perde la calma. Così le si rovina in fretta il trucco, e riappaiono subito le rughe, comincia a sudare, a buttar fuori ogni sorta di schifezza. (...)

È che la signora, di tutta questa gente, ne ha piene le tasche! Non ne può più delle loro auto, dei loro bisogni, di tutti i loro capricci, della loro incuria che ogni giorno le scarica addosso tonnellate di cose inutili. (...) La nostra dama ha una certa età, è elegante, fine, perfino prosperosa. Nel passato ha goduto di splendidi amanti e ora vorrebbe continuare a vivere con dignità. Ma questi signori neanche lavedono, le passano veloci sopra in tutti i modi, le scaricano addosso montagne di rifiuti, senza nessun ritegno e poi si arrabbiano se alle otto del mattino non è perfettamente truccata, profumata e splendente. (U. Riccarelli, *Stramonio*)

I TESTI DEGLI STUDENTI

Attività - La tua - anche per adozione - nazione (oppure la tua città). Se fosse un'anziana nobile e bella signora, se fosse capace di stupirti ancora con la bellezza della sua arte, con la sua musica, con i suoi paesaggi, cosa le scriveresti?

Cara Italia sei luci e ombre, arte e mafia, pizza e immondizia, bellezza e ignoranza, devi scegliere se sei grande o no.

Italia,

terra nobile millenaria, che ha affrontato ogni era e disperazione.

Terra di poeti, santi, navigatori ed eroi, che hanno abitato e abitano ogni tua pianura, ogni tuo colle, dalla cima più alta all'isola più distante.

Terra tagliata, rovinata, imbruttita da certe persone.

Scostati dalla sporcizia e dalla corruzione, risorgi su questo mondo come erede della bellezza.

Ritorna per noi. (Luca)

Oh giovine Europa,

è tempo che tu cresca!

Nata dopo la fine della Parte Buona, figlia dei Volgari e nipote dei Classici, tu, essendo giovane, hai voluto

mostrare l'energia e la potenza della tua generazione: innovativa e piena di idee, che non si ferma mai. I giovani sono il nuovo: il futuro, si dice. Si pensa che tutto ciò che evolve il conosciuto, porti un cambiamento positivo e fisiologico. Ma non sempre è così: tu sei una di quei giovani che, pieni di sé, son convinti d'aver il mondo in pugno. Per ciò, disdegnan tutto ciò che rappresenta il vecchio, a priori, per atto ribelle.

Nonostante tu abbia fatto anche cose buone e giuste, nel processo ti sei danneggiata. Adesso soffri di dipendenze da alcol e fumo, sei piena di debiti, vivi una crisi d'identità e permetti che tua moglie al di là della nuova sponda ti manipoli. Menomale che almeno adesso ti stai finalmente accorgendo delle molteplici problematiche in cui ti trovi.

La risposta che cerchi, è sopita nei tuoi ricordi: le tue umili origini devi riscoprir, prive di lusso alcuno. Sol così, ciò che sei stata e ciò che son stati i tuoi precursori può rifiorir. È tempo che tu diventi adulta.
(Fabrizio P.)

CAPITOLO N. 4 – IL MONDO CHE NON MI ASSOMIGLIA

A. LA GUERRA

TESTI GUIDA

Cominciare da se stessi: ecco l'unica cosa che conta... Bisogna che l'uomo si renda conto innanzitutto lui stesso che le situazioni conflittuali che l'oppongono agli altri sono solo conseguenze di situazioni conflittuali presenti nella sua anima, e che quindi deve sforzarsi di superare il proprio conflitto interiore per potersi così rivolgere ai suoi simili da un uomo trasformato, pacificato, e allacciare con loro relazioni nuove... Quando l'uomo ha trovato la pace in se stesso, può mettersi a cercarla nel mondo intero. (M. Buber, *Il cammino dell'uomo*)

Oggi la pace è poco più che una convenienza politica: non è certo un sistema di pensiero e un modo di sentire veramente diffusi. Si considera la guerra un male da evitare, certo, ma si è ben lontani da considerarla un male assoluto: alla prima occasione, foderata di begli ideali, scendere in battaglia ridiventa velocemente un'opzione realizzabile. La si sceglie, a volte, perfino con una certa fierezza. () Una reale, profetica e coraggiosa ambizione per la pace io la vedo soltanto nel lavoro paziente e nascosto di milioni di artigiani che ogni giorno lavorano per suscitare un'altra bellezza, e il chiarore di luci, limpide, che non uccidono. E' un'impresa utopica, che presuppone una vertiginosa fiducia nell'uomo. Ma mi chiedo se mai ci siamo spinti così avanti, come oggi, su un simile sentiero. E per questo credo che nessuno, ormai, riuscirà più a fermare quel cammino, o a invertirne la direzione. Riusciremo, prima o poi, a portar via Achille da quella micidiale guerra. E non saranno la paura né l'orrore a riportarlo a casa. Sarà una qualche, diversa, bellezza, più accecante della sua, e infinitamente più mite. (A. Baricco, *Postilla sulla guerra, in: Omero, Iliade*)

I TESTI DEGLI STUDENTI

Attività - Lettera alla guerra, quella dentro, quella fuori, quella vicina e quella lontana

Penso che sarebbe impossibile contare tutti i tipi di guerre esistenti.

Si hanno quelle contro sé stessi, contro amici, contro la società, o quelle combattute tra due nazioni... Purtroppo anche la mia generazione dovrà assistere a quest'ultima categoria e non oso immaginare come debba essere viverla in prima persona.

Al confronto tutte le piccole battaglie quotidiane che viviamo, e ci danno tante preoccupazioni, appaiono così piccole, una dopo l'altra si affrontano.

Cara guerra interna, devo ammettere di avere un rapporto molto conflittuale con te.

Ti odio e ti amo.

Ti amo perché spesso ti riconosco come un fuoco, che arde dentro, mi fa sentire vivo e affamato. Questa fiamma sa farmi sentire forte e mi fa credere che volendolo posso fare tutto, raggiungere i miei obiettivi.

Ti odio perché spesso non riesco a controllarmi, spesso divampi dentro e distruggi tutte le certezze che prima avevi creato. Lasciandomi tra le ceneri dopo il tuo passaggio. Mi lasci solo che in quei momenti è peggio che stare con chiunque altro, perché l'odio passa dall'incendio interiore a me stesso.

Per questo ti scrivo per trovare più che la pace un equilibrio in me. Mettere le basi ignifughe intorno a te, in modo tale da non spegnerti ma da controllare. Iniziare a costruire delle sicurezze su tutti i fronti.

Semplicemente ti chiedo di lottare con me, non contro. (Marco)

Guerra totale contro me stesso e le mie insicurezze, che non mi fanno che dubitare delle persone vicine.

Guerra agli altri, coi pensieri e giudizi su di loro; pensieri e giudizi che vorrei se ne andassero.

Guerra alla quotidianità che annoia, con l'insolito che intriga la mente.

Guerra all'insolito che mi spaventa, con la quotidianità che mi rassicura. (Luca)

Non ho mai capito la guerra. Non ho mai compreso la necessità di combattere gli uni contro gli altri. E a quale prezzo? Per un'illusoria supremazia? La guerra, con i suoi orrori e le sue crudeltà, sembra appartenere al patrimonio genetico della specie umana. Essa ha da sempre segnato la storia dell'umanità e rimane il male peggiore che affligge la società. Ancora oggi gli uomini entrano costantemente in conflitto, a causa di interessi e di visioni del mondo contrapposte e, almeno in apparenza, inconciliabili. La guerra porta solo guerra, ma soprattutto è una battaglia persa in partenza, da dove tutti escono sconfitti. L'uomo si definisce "evoluto" ma in realtà è l'unico essere vivente che distrugge il proprio habitat e uccide i suoi simili. La violenza e la guerra sembrano elementi incancellabili della natura umana: il suo volto peggiore. Nulla è più terribile della guerra, nulla più prezioso del bene e della pace. Affermazioni che paiono inequivocabili; eppure, è la storia di ogni giorno, anche recentissima, a voler contraddire la loro verità. La parola guerra è una parola che fa paura, ma che ho sempre sentito attraverso i racconti di persone che hanno vissuto in prima persona i conflitti, ho seguito alla televisione o letto dalla cronaca dei giornali o sui libri di storia.

Questa volta è una guerra diversa. Una guerra che mi ha coinvolto personalmente, perché mio papà vive e lavora per gran parte dell'anno in Ucraina, un Paese che ho nel cuore perché mi riporta alla mia infanzia, quando durante le vacanze estive lo raggiungevo nella città di Donetsk, al confine con la Russia. Ricordi indelebili, che neanche la guerra riuscirà a cancellare. Poi otto anni fa la guerra. La città è stata distrutta. Da qui il trasferimento nella capitale, Kiev. A distanza di anni, la tragedia si ripete. Il risveglio di notte tra il 23 e il 24 febbraio con il rumore dei bombardamenti. Il papà ci avvisa con un messaggio: la Russia ha iniziato il processo di invasione dell'Ucraina. Sono momenti di angoscia per la mia famiglia, ma potersi tenere continuamente in contatto, in parte ci rassicura. Mentre Putin pensava probabilmente di prendere il controllo immediato della città di Kiev, nel giro di pochi giorni gli Ucraini hanno opposto una ferma e inaspettata resistenza ai Russi. Ha avuto così inizio la fuga e il lungo esodo del popolo ucraino dal proprio Paese d'origine, una terra divisa e contesa, ma anche una terra di sofferenze, dove a pagare sono le persone più fragili. È attraverso il racconto di mio papà che riesco a entrare nel vivo del dramma di questo popolo, in particolare donne e bambini, costretti a una fuga disperata per le strade, a piedi o in auto, in una coda interminabile di macchine per raggiungere la frontiera. Pochi bagagli, negli occhi la disperazione, ma nel cuore il pensiero e la preoccupazione per i loro familiari: mariti, fidanzati, padri, fratelli costretti a seguire la legge marziale ucraina che vieta agli uomini tra i 16 e i 60 anni di lasciare il Paese, a difesa dello Stato. Non tutti sono fuggiti. Nel freddo pungente di Kiev molti trovano riparo in bunker di pochi metri quadrati o nella stazione della metropolitana, per riuscire a sfuggire alla violenza, nella difficoltà di reperire i beni di prima necessità. Il mio cuore piange. Negli occhi dei bambini si legge tutto il terrore della guerra, il tonfo dei bombardamenti e il rumore dei raid aerei, le corse nei rifugi sotterranei; nelle orecchie il suono delle sirene dell'allarme antiaereo. La guerra ha distrutto famiglie, spezzato sogni e speranze. La partenza di mio papà dall'hotel avviene qualche giorno dopo il conflitto, prima c'è la preoccupazione di dover mettere in salvo i giovani giocatori e assicurare loro una via di fuga con le rispettive famiglie.

Rimane il pensiero per i ragazzi ucraini e la paura che vengano chiamati alle armi. È questo passaggio che non mi permette di trattenere le lacrime: Il papà chiede al direttore dell'albergo cosa può fare per loro che, insieme ai suoi collaboratori, si sono prodigati per offrire assistenza e protezione in questi giorni difficili, dove anche solo uscire per reperire acqua e cibo significava mettere a rischio la stessa vita. *Non voglio un aiuto materiale- la risposta- ma solo un tuo messaggio quando arriverai in Italia. Solo allora capirò che sei salvo.* Questa è la dignità del popolo ucraino, un popolo martoriato dalle guerre e dalla miseria, ma che non si arrende e mostra a tutti un cuore nobile. È nel giorno del coprifuoco, nel silenzio di una città deserta che rende ancora più forte la paura, che avviene il trasferimento alla più vicina stazione ferroviaria, scortato insieme ad altri connazionali dall'esercito ucraino. Sono momenti di terrore e panico: durante il coprifuoco possono sparare a chiunque. Prima un treno per raggiungere una città vicina al confine e infine il bus per l'Ungheria. Qui l'incontro con i profughi in una lunga e interminabile coda in attesa della salvezza, ove l'immigrazione resta l'unica via di fuga. Sui loro volti la stanchezza e la speranza di un futuro migliore. Un'auto li porta al più vicino aeroporto di Budapest per il rientro in Italia. Non posso descrivere a parole il mio stato d'animo del lungo e forte abbraccio che ci ha unito, che ha spazzato via paure e tensioni. Ci riteniamo dei privilegiati. La sua vicenda ha avuto un effetto mediatico e una maggior visibilità che ha permesso di concludere in tempi più brevi il rientro.

Il mio pensiero va al popolo ucraino, un Paese martoriato da una guerra ingiustificata che semina morte, distruzione e miseria. Numerose le testimonianze di solidarietà di molti Paesi e organizzazioni che si stanno mobilitando per portare il loro sostegno e rispondere alle urgenze e ai bisogni della popolazione ucraina. Molte sono le piazze di tutto il mondo che si sono riunite per chiedere la fine del conflitto in Ucraina, la protezione umanitaria dei civili e per dire no alla guerra come strumento di regolazione dei rapporti internazionali.

È una guerra che coinvolge tutti. Noi delle generazioni attuali viviamo un presente segnato da ingiustizie, da guerre e violenze terribili, che sono effetto e causa di culture che hanno esaltato la forza e la sopraffazione. La speranza di un futuro di pace è riposta innanzitutto nell'affermazione di una cultura nuova che abbia al centro i diritti umani per tutti e il conseguimento della giustizia attraverso la non violenza, con la diplomazia e il dialogo, in un clima di pace e armonia. A mio avviso è necessario educare le nuove generazioni alla cultura della pace e della solidarietà, in un clima di accoglienza e inclusività, che prevengano fenomeni di discriminazione e dove la diversità possa diventare un valore aggiunto. Per questo dicono NO ALLA GUERRA, SÌ ALLA PACE. (Marty)

Cara guerra,
perché sei così brutale?
Fai disperder i cuori,
distruggi i meravigliosi
luoghi che li cibano;
oscuri la gioia dai volti.
La guerra è depressione:
un conflitto che
internamente distrugge.
Guerra è espressione di
fazioni in lotta tra loro.
E anche se una prevalesse
vincente, il trauma resta
impresso per tutti.
Avvengono deplorabili

gesta non soltanto
dagli antagonisti.

Non c'è un vero buono
o cattivo: basta cambiar
punto di vista, per
veder nuove sfaccettature.

Le vite non son
personaggi, anche se
ciò che raccontan
fa parte della storia.

Una storia che tristi
e sanguinose macerie
tentan di cancellare,
al fine ultimo di
fondarne una nuova.

Ma il ricordo rimane
in chi tutto ha
visto, e persiste. (Fabrizio P.)

Cara guerra,

ormai non esiste più essere umano che non ti conosca o che non ti tema; sei presente in noi con molte sfumature diverse. Colpisci collettivamente quando ti presenti fuori, tanto grande quanto distruttiva; ma non è la forma che più di te temo, ormai per questo genere di scontro conosciamo tutti fin da piccoli il modo per uscirne: armi, di qualsiasi tipo. Purtroppo la guerra più difficile da combattere, quella più dolorosa e lacerante è un'altra, una guerra creata da chissà chi per ferirci nel profondo, nella nostra interiorità più segreta. A differenza del primo, per questo scontro non ci vengono date informazioni prima di essere obbligati a scendere in campo, o presentati metodi per combattere. Questo nemico colpisce all'improvviso, lo fa dove meno se lo si aspetta e fa male, cambia radicalmente come se il suo intento fosse mutare la persona che eri in origine, come se ciò che stavi diventando senza dolore non fosse giusto. Ciò che rende questo combattimento il peggiore è che a lottare contro questo sconosciuto si è da soli, nessuna istruzione e se anche si prova a scappare, questo ti troverà sempre in un modo o nell'altro. Non vi è via di scampo. (Valentina)

B. LA SCUOLA

TESTO GUIDA

La scuola che vorrei: i ragazzi de *L'appello*

2. Insegnanti, docenti e professori si chiamano Maestri. Ogni Maestro deve possedere tre requisiti: *Sapienza*, cioè amare e conoscere ciò che insegna; *Empatia*, cioè amare e conoscere le persone a cui insegna; *Passione*, cioè trovare il modo di adattare ciò che insegna a chi lo insegna.

9. Sono aboliti i banchi. Ogni aula ha un tavolo ovale con tredici posti (contro ogni superstizione): ci si guarda in viso. Il Maestro non ha la cattedra, ma siede al tavolo o passeggia intorno ad esso. I supporti tecnologici sono: la parola, i libri, i quaderni, la penna (i cellulari sono spenti).

16. Il maestro ha un quaderno per ogni alunno. Ogni pagina è divisa in due colonne: nella prima annota i punti forti e le doti, nell'altra i punti deboli, le fragilità, le fatiche nella crescita. Conta sui primi per migliorare i secondi. Sanzionando solo i secondi non si ottiene quasi nulla.

17. I Maestri indicano per ogni argomento quale aspetto della vita viene liberato da menzogne o luoghi comuni: la cultura non è un museo ma vita che aumenta la vita grazie al vero, al bello, al buono.

20. L'alunno non è mai un problema, casomai *ha* un problema, e lo risolve insieme agli altri o al Maestro. Nessuno viene lasciato solo. (A. D'Avenia, *L'appello*)

I TESTI DEGLI STUDENTI

Attività: *Cara scuola, vediamo di capirci un po'...*

Cara scuola...:

“Per colpa tua ho sempre litigato con i miei genitori, ma grazie a te ho conosciuto un sacco di persone fantastiche che spero mi apprezzino per ciò che sono”

Le medie per me non sono state un momento così eclatante della mia vita, almeno per quanto riguarda l'ambito scolastico. Per tre anni non volevo alzarmi dal letto per andare a scuola, ma in fondo chi vuole davvero? Il problema non era lo studio, i compiti o i professori ma erano principalmente i miei stessi compagni di classe. Non penso di essere mai stata invisibile ai loro occhi ma era quello che provavo di me stessa. In qualsiasi gruppo mi trovassi non mi sentivo a mio agio. Provavo a integrarmi o a farmeli piacere ma non riuscivo. Le conversazioni erano sempre superflue o riguardanti la scuola e i modi spesso infantili. Mi sentivo come se fossi trasparente all'interno della mia stessa classe, io infatti non aspettavo le vacanze solo per andare al mare e divertirmi con i miei amici ma anche per uscire da quella cerchia di persone che chiamavo compagni di classe. (Alice)

Vorrei una scuola in cui non si giudichi o etichetti una persona con dei numeri che ma aiuti.

Ero come morto. Sarà stato per breve tempo, eppure nessuno l'ha notato. Forse ho sbagliato tutto fin dal principio. Magari è per questo che sembro deceduto.

La morte è l'assenza del ricordo. Io mi son per un attimo sentito così. Come un fiore che appassisce e perde di ogni colore, nel silenzio generale. Nell'indifferenza altrui. Eppure il mio riflesso c'era: il mio nome su quella lapide si leggeva, doveva ricordare ch'io esistessi. Ma niente da fare: letteralmente, siccome non potevo agire in modo alcuno, se non emettendo un grido ch'era sempre incomprensibile.

Probabilmente questa lettera non l'ascolterà mai davvero nessuno. Ormai sembravo morto, anzi senza il “sembravo”, eppure nessuno era in lutto. (Fabrizio P.)

La scuola si dice che sia il luogo che t'insegna a vivere.

T'istruisce su come funziona il mondo, ossia male.

Ci fa crescere con la convinzione e la consapevolezza che gli altri facciano schifo.

Perché un noi contro un loro?

E se ci fossimo abituati all'idea e fossimo ormai anche noi diventati schifosi? (Fabrizio P.)

CAPITOLO N. 5 – COME TI VORREI

TESTI GUIDA

Nove marzo duemilaventi (*Stralci*)

Questo ti voglio dire
ci dovevamo fermare.
Lo sapevamo. Lo sentivamo tutti
ch'era troppo furioso
il nostro fare. Stare dentro le cose.
Tutti fuori di noi.
Agitare ogni ora – farla fruttare.

Ci dovevamo fermare
e non ci riuscivamo.
Andava fatto insieme.
Rallentare la corsa.
Ma non ci riuscivamo.
Non c'era sforzo umano
che ci potesse bloccare.

...

Adesso siamo a casa.

È portentoso quello che succede.
E c'è dell'oro, credo, in questo tempo strano.
Forse ci sono doni.
Pepite d'oro per noi. Se ci aiutiamo.
C'è un molto forte richiamo
della specie ora e come specie adesso
deve pensarsi ognuno. Un comune destino
ci tiene qui. Lo sapevamo. Ma non troppo bene.
O tutti quanti o nessuno.

...

Non siamo noi
che abbiamo fatto il cielo.
(*Mariangela Gualtieri*)

Sii paziente verso tutto quello che è irrisolto nel tuo cuore
e cerca di amare le domande per se stesse,
come stanze chiuse a chiave,
o libri scritti in una lingua sconosciuta.
Non cercare le risposte, che non ti possono venir date
perché non saresti in grado di viverle.
E il punto è vivere tutto.
Vivi le domande in questo momento.
Forse a poco a poco senza neanche notarlo,
continuerai a vivere, fino a ritrovarti,
un giorno lontano, dentro le risposte. (*R.M. Rilke*)

Marco Polo descrive un ponte, pietra per pietra. "Ma qual è la pietra che sostiene il ponte?" – chiede Kublai Kan. "Il ponte non è sostenuto da questa o quella pietra" – risponde Marco – "ma dalla linea dell'arco che esse formano". Kublai Kan rimane silenzioso, riflettendo. Poi soggiunge: "Perché mi parli delle pietre? È solo dell'arco che mi importa". Polo risponde: "Senza pietre non c'è arco". (*Italo Calvino, Le città invisibili*)

I TESTI DEGLI STUDENTI

Attività: Lettera al tempo presente

Cara adolescenza sei così travagliata, sei così da sempre, lo so, ma sembri peggiore.

Ci si è messa di mezzo una pandemia e forse ora si metterà in mezzo una guerra.

Questi fatti ci distruggono dentro: forse non è davvero colpa tua, ma te la attribuisco, più per ripicca che per convinzione. Mi vendico dandoti la colpa perché in realtà sei tu che mi fai sentire in colpa per qualunque cosa, per un sì, per un no o per una virgola fuori posto.

Mi fai sentire superfluo, inutile, facendomi allontanare e facendomi del male, stando solo.

Sei una tempesta interna, ma non prevedibile, colpisci quando meno lo posso aspettare. Sei vigliacca, perché ti celi nell'ombra e sgretoli le mie certezze.

Sto cercando di combatterti, ma è difficile perché sono solo, e forse è quello che volevo. Probabilmente un giorno ti rimpiangerò, sono certo che mi prepari al futuro, ma sono sicuro che ti confondo con l'ansia e la timidezza, ma forse sei tu a scaricare le tue colpe su qualcun altro. (Marco)

Il presente è un futuro in divenire futuro.

Il presente è un passato che è accaduto, e che in futuro diverrà un passato.

Il presente è quel futuro che il passato guarda con ammirazione, in cui le aspettative sono alte. Si spera sempre che si possa essere migliori. Si guarda sempre al passo successivo.

Il tempo è una retta via in pavé, percorsa da un uccellino. Messo un passo su una mattonella, quella precedentemente calpestata si stacca dal percorso. Lo spazio circostante non va più ad esistere: è incolore e le mattonelle staccatesi dalla strada, come nuvole vi fluttuano e quelle più lontane si scoloriscono, fino ad unificarsi con quello spazio.

Sembra che il tempo sia segnato a volare via, anzi è impossibile: nulla rimane inciso.

L'unico miracolo che stravolse il verso unico, fu la caduta della penna su una mattonella, che permise a quest'ultima d'esser vista anche a distanza, come una stella che orienta chi si sta perdendo e ricorda cosa fare.

Adesso ogni tanto, quando l'uccellino compie un passo dalla forza meno ponderata, l'impatto sulla mattonella stravolge talmente tanto, che una piuma cade e si posa sul terreno circoscritto dalla mattonella, consentendole di rimanere visibile in quel vuoto che tutto cancella.

Quell'uccellino avvolge attorno a sé molteplici misteri: non si sa né quando né come sia nato e morirà. Ad ogni mossa compiuta, cambia il suo piumaggio, il becco, le zampe e la statura. Ma una cosa rimane costante: non vola mai. Non si sa neanche se sia consapevole d'aver le ali.

La verità sta nel cielo, ma proprio perché ignoranti, nulla si farà. E ciò che cambia rimarrà ciò ch'è stato. (Fabrizio P.)

CAPITOLO N. 6 – LE STELLE DANZANTI

TESTI GUIDA

HO UN SOGNO

Io ho sempre davanti a me un sogno. (...) Che un giorno questa nazione si leverà in piedi e vivrà fino in fondo il senso delle sue convinzioni: noi riteniamo ovvia questa verità, che tutti gli uomini sono creati uguali. Io ho davanti a me un sogno, che i miei quattro figli piccoli vivranno un giorno in una nazione nella quale non saranno giudicati per il colore della loro pelle, ma per le qualità del loro carattere. Ho davanti a me un sogno, oggi! Io ho davanti a me un sogno, che un giorno ogni valle sarà esaltata, ogni collina e ogni montagna saranno umiliate, i luoghi scabri saranno fatti piani e i luoghi tortuosi raddrizzati e la gloria del Signore si mostrerà e tutti gli essere viventi, insieme, la vedranno. È questa la nostra speranza. (...) Con questa fede saremo in grado di strappare alla montagna della disperazione una pietra di speranza. Con questa fede saremo in grado di trasformare le stridenti discordie della nostra nazione in una bellissima sinfonia di fratellanza. Con questa fede saremo in grado di lavorare insieme, di pregare insieme, di lottare insieme, di andare insieme in carcere, di difendere insieme la libertà, sapendo che un giorno saremo liberi. Quello sarà il giorno in cui tutti i figli di Dio sapranno cantare con significati nuovi: paese mio, di te, dolce terra di libertà, di te io canto; terra dove morirono i miei padri, terra orgoglio del pellegrino, da ogni pendice di montagna risuoni la libertà. (Martin Luther King, 08/1963)

Nessuno sa come andrà a finire,
dipende da ognuno di noi.
Dipende dalle verità
che proteggeremo,
dai sogni che proveremo a realizzare.
È ora che ognuno stenda il suo sogno
sulla tavola del mondo.
I sogni non prendono spazio,
ma lo danno. (Franco Arminio)

I TESTI DEGLI STUDENTI

Attività *Io ho un sogno ... Lettera al futuro*

La libertà d'espressione è un punto fondamentale della società. Senza di essa tutto sarebbe dittatura, che non equivale al senso di giustizia.

La giustizia si può attuare a partire dalle più piccole società, evitando di giudicare, di privare le persone della loro opinione e di prevalere l'uno sull'altro solo perché convinti che ciò che si dica sia corretto e sia l'unico modo di esprimersi.

Siamo tutti diversi e le opinioni nascono da diverse personalità e punti di vista.

Nonostante il mondo sia evoluto, rimane ancora il concetto di differenza sociale equivalente indirettamente alle caste. Si pensa sempre di essere una società aperta quando in realtà ancora ci si basa sullo stato sociale delle persone.

Vorrei un mondo comprensivo.

Mondo pieno di bruttezza,
portatore di morti e invasioni,
scusaci se dobbiamo trattarti così.
Mondo pieno di bellezza,
portatore di vite e vittorie,
grazie per darci sempre possibilità.

Ricordando gli avi,
portiamo il bene che
ci hanno insegnato.

"Veder quelle lontane stelle"

Lo nego a me stesso, ma ho un sogno.

Sognando tuttavia, alimento il mio ego, rendendomi conto poi che non arriverò mai alla mia destinazione.

Non ne ho i mezzi, le conoscenze e le capacità. Se ci provassi, fallirei all'istante.

Mi rammarico che avrei dovuto prepararmi prima, ma non è che non lo volessi. A volte mi capita di vedere persone davvero capaci e ciò mi porta ad autosminuirmi, perché non mi vedo tutto 'sto granché, nonostante le persone affermino il contrario. Eppure io non ci credo, non mi fido. Mi sembra sempre che mi sia detto per cortesia, per non urtare i miei sentimenti.

In questo mondo la sola volontà non basta: "sognare non costa nulla", falso, senza i soldi non puoi investire sul tuo futuro. Vieni solamente investito dal peso del tuo sogno, sgradito da chi afferma di conoscerti da sempre.

Vorrei sentirmi apprezzato maggiormente. Vorrei che oltre i difetti mi venissero riconosciuti anche i meriti. Ma non voglio che sia un elogio, come se io fossi superiore. Perché, nonostante il mio sogno a volte mi faccia toccare il cielo, vorrei che questo potesse esser condiviso e far star bene anche altre persone.

Va bene, mi piace star da solo, eppure vorrei anche assaporare l'ebbrezza d'aver persone con cui vivere esperienze che spaziano dall'avventuroso al semplice divertimento, che non richiedan l'uso di agenti esterni che vadano ad influenzare il proprio comportamento.

Vorrei non essere un completo disastro anche solo a salutare qualcuno o a provare a mantenere viva una discussione senza momenti di silenzio, che portano a sentirsi a disagio e a terminare lì la conversazione.

Vorrei non rovinare i rapporti con le persone anche per i motivi più stupidi. Vorrei riparare i rapporti incrinati, anche se a volte non mi sembra mai di averne l'occasione.

Un mio desiderio, quasi come fosse la scena di una pellicola, è che vorrei che qualcuno mi si presentasse davanti e mi dicesse: "io voglio esserci".

Vorrei imparare a star meglio nel mondo, ma questo non significa smettere di sognare. Spesso mi viene detto di sognar troppo, però penso che siano proprio i sogni a spingerci a cambiare per renderci persone migliori e per raggiungere il benessere.

Per sognare non ci vuole nulla, basta veder quelle lontane stelle. (Fabrizio P.)

Lettera al me futuro

Caro me, come stai? Come è cambiato il mondo in tutti questi anni?

Spero che tu sia felice con ciò che hai; non mi interessa che tu abbia successo o che sia diventato milionario, mi interessa solo che tu stia bene con te stesso e continui ad andare avanti. E, soprattutto, spero che tu riesca in qualche modo a trovare qualcosa che ogni giorno ti renda felice. (Fabrizio T.)

CAPITOLO N. 7 – CON OCCHI SPALANCATI AL FUTURO

TESTO GUIDA

Perché la gente fa tanto caso ai miracoli?
Quanto a me, io non conosco altro che miracoli.
Che io passeggi per le strade di Manhattan,
o getti lo sguardo al di sopra dei tetti verso il cielo,
o sguazzi a piedi nudi lungo la spiaggia sul limitare delle onde,
o sosti sotto gli alberi nei boschi,
o parli di giorno con qualcuno che amo,
o giaccia nel letto di notte con qualcuno che amo,
o sieda a tavola a cena con gli altri,
o guardi gli estranei che mi stanno di fronte nel treno,
o osservi le api indaffarate attorno all'alveare in un mattino estivo,
o gli animali che pascolano nei campi,
o gli uccelli, o l'incanto degli insetti nell'aria
O il meraviglioso spettacolo del tramonto, o degli astri splendenti silenziosi e lucenti,
O la squisita delicata curva della luna nuova in primavera;
Queste cose con altre, ciascuna e tutte,
sono miracoli per me,
E, pur riferendosi al tutto, ciascuna sia distinta, e al proprio posto.

Per me ogni ora di luce e di tenebra è un miracolo,
Ogni pollice cubico di spazio è un miracolo,
Ogni miglio quadrato della terra è seminato di miracoli,
Ogni piede dell'interno della terra è affollato di miracoli.
Un continuo miracolo è per me il mare,
E i pesci che vi nuotano – e gli scogli – e il movimento delle acque
– e le navi e gli uomini che vi sono a bordo:
Quali miracoli più straordinari di questi vi sono?
(Walt Whitman, 1856, in: Leaves of grass, 1867)

I TESTI DEGLI STUDENTI

Attività: È miracolo per me ...

È miracolo per me un insieme di avvenimenti che, con le circostanze giuste, mi fanno sorridere per ore. La montagna. In certi momenti sembra surreale. Quando faccio una camminata d'inverno e alle 17:00 già cammino con la sola luce della luna. Nessun inquinamento acustico dei rumori cittadini o delle luci dei lampioni. Solo io, la montagna, la luna e le otto persone con cui cammino. Una volta arrivati in cima ti stai a terra, coccolata dallo scoppiettio del falò, e guardo in alto. Lì ti rendi conto che le innumerevoli stelle luminose che vedi sono solo il completamento del miracolo cominciato all'inizio del cammino. (Irene)

Noi siamo un miracolo, tutti noi, dal primo all'ultimo, siamo diventati miracolo il giorno in cui siamo nati e da allora miracolo continuiamo ad essere; che si creda alla reincarnazione, al Paradiso, all'Inferno, l'anima non cessa di esistere, lascia un segno indelebile. Questo è un miracolo. (Samuele)

È un miracolo per me la musica, con lei mi perdo, mi sento capita, lei riesce a farmi ragionare, a farmi sentire meglio, più felice e spensierata.

Mentre ascolto la musica, ballo e così mi sento libera, sono la vera me, spogliata di tutte le tristezze che ho nella mia vita.

È un miracolo per me l'amicizia che è tutto: il capirsi con uno sguardo, le chiacchierate di sera sia per telefono che faccia a faccia, i confronti, i consigli, i momenti di tristezza, le risate rimanendo sempre se stessi.

È un miracolo per me la cultura: la letteratura e la filosofia sono per me un aiuto nella vita, perché nelle poesie e negli autori rivedo me stessa, mi ritrovo e mi sento capita.

È un miracolo per me passeggiare e fare shopping o altre attività che possono sembrare superficiali ma che rappresentano un momento di spensieratezza e di libertà.

Il più grande miracolo, però, per me è la mia famiglia in cui tutti mi vogliono felice ed in cui mi sento protetta e coccolata, nonostante i problemi e le inevitabili e forti incomprensioni.

È un miracolo per me la mia mamma (Silvia)

Quel giorno l'orizzonte era stupendo, mi sembrava quasi di poterlo raggiungere. Saranno stati 20 minuti forse, ma per me è stato eterno

Per me il miracolo è la felicità totale. È strano, però è vero, perché voglio sempre migliorarmi e vedo il bicchiere mezzo vuoto. In ogni situazione penso che potrei fare meglio.

Questo mi stimola molto, perché non mi pone limiti.

Tuttavia è snervante perché se c'è da migliorare qualcosa, vuol dire che qualcosa è sbagliato e se sbaglio spesso mi sento deluso.

Vorrei poter gioire più facilmente essere capace di godermi le piccole cose.

Vorrei ritrovarmi più spesso a pensare che gli errori sono fisiologici e importanti per la crescita.

Per fortuna so che posso fidarmi di alcune persone e so che posso lavorare e lo farò. (Marco)

È miracolo per me vivere,
tanto quanto la nascita o la morte,
se non di più.

Dico di più perché nel vivere
fai accadere altri miracoli,
nel vivere esisti.

Pur sapendolo o non,
te esisti sempre per qualcuno.

C'è sempre una persona che
ti riconosce, che tiene a te.

Finché non scopri chi sia,
e anche dopo, continua
a fare questo miracolo per

loro, per renderli felici
in ogni caso. (Luca)

La vita di per sé credo sia un miracolo, e per questo la sola parola è qualcosa di misterioso, di affascinante che racchiude in sé tanti significati preziosi.

Filosofi, letterati, musicisti e poeti hanno parlato della vita, cercandone il significato profondo e presentandone una personale concezione, ma a mio avviso non si può dare una risposta univoca che accomuni tutti e ognuno di noi deve ricercarla in se stesso. La vita è un privilegio e noi dovremmo rallegrarci delle meraviglie dei nostri sensi, delle percezioni e delle nostre intuizioni. È anche vero che la vita ci riserva dolore, morte, atrocità, ma sono proprio queste cose che, per contrapposto, ci fanno gustare maggiormente la bellezza della vita. Ogni gioia nasce e trova motivazione nel dolore e questo non va mai considerato in se stesso ma nelle favorevoli conseguenze di cui è portatore. Credo che molte persone, pur essendo vive, non percepiscano il miracolo di esserlo.

I miracoli capitano naturalmente come espressioni d'amore ma il vero miracolo è l'amore che li ispira. Ogni cosa che viene dall'amore per me è un miracolo. La vita è fatta di tante strane coincidenze che scaturiscono da impulsi incontrollabili e da tanti piccoli miracoli: quelli che nascono dall'amore generano sentimenti forti come l'amicizia, quella che si coltiva nel tempo ed è basata sulla nobiltà dei valori come il rispetto e la lealtà, la stima reciproca e la condivisione.

Albert Einstein una volta disse: *"Il valore di una persona risiede in ciò che è capace di dare e non in ciò che è capace di prendere,"* e questa frase rispecchia il vero valore su cui si fonda l'amicizia, che risiede nella fiducia reciproca che le persone sono capaci di tessere attraverso legami di reciproco sostegno, affinità, solidarietà, affetto ed empatia. È un legame forte che creiamo con un'altra persona di cui ci possiamo fidare totalmente, con cui possiamo essere noi stessi senza filtri, in modo sincero e trasparente, sia quando le cose vanno bene, sia quando vanno male; gli amici ci accompagnano nel nostro difficile percorso di crescita e ci offrono il loro appoggio.

L'amico è infatti colui che non ti invidia, non ti giudica, ti accetta per quello che sei e ti è vicino quando hai più bisogno e meno da offrirgli. È colui che ti conforta, ti consiglia, ti aiuta senza chiedere nulla in cambio.

Oscar Wilde diceva: *"chiunque può simpatizzare col dolore di un amico, ma solo un animo nobile riesce a simpatizzare col successo di un amico"*. Un amico sorride quando le cose vanno per il meglio, festeggia i nostri successi e si rallegra per la nostra felicità. Non c'è spazio per l'invidia e l'egoismo: un buon amico rimane al nostro fianco in modo disinteressato. La tua felicità è la felicità del tuo vero amico. L'amicizia è anche sinonimo di libertà, perché non genera sentimenti di oppressione: ci permette di essere noi stessi e si basa sul rispetto; ci fa sentire più liberi e persone migliori, non ci fa sentire usati e non cerca di manipolarci, ma soprattutto non cerca di fare di noi ciò che non siamo. I veri amici ci invitano a pensare, ci offrono uno spazio privo di giudizio e ci lasciano respirare.

Credo quindi che il vero miracolo siano le persone: quelle che,

anche se non le senti tutti i giorni, ci sono sempre e sai che non ti abbandoneranno mai, quelle che ti stanno accanto anche nei momenti di fragilità o debolezza, infine quelle di cui non sapevi di aver bisogno ma che il destino ti ha fatto incontrare per stravolgerti la vita e renderti una persona migliore. Rimango ferma nella mia convinzione che forse ognuno di noi ha dentro di sé un miracolo e la possibilità di fare due scelte: scegliere di custodirlo per non sprecarlo con il rischio di non esaudirlo mai, precludendosi la possibilità di ammirare la sua bellezza, oppure scegliere di dividerlo e vedere negli altri il proprio miracolo riflesso.

Mi piace concludere con una citazione del poeta K. Gibran che ci fa comprendere a pieno l'importanza di avere una persona accanto nella vita: "Amico mio, tu e io rimarremo estranei alla vita, e l'uno all'altro, e ognuno a se stesso, fino al giorno in cui tu parlerai e io ascolterò, ritenendo che la tua voce sia la mia voce; e quando starò zitto dinanzi a te pensando di star ritto dinanzi a uno specchio".
(Marty)

Miracolo è meraviglia,
spettacolo che fa sbatter
rapidamente le ciglia.
Miracolo è sorpresa,
calcolo non considerato
da una magia inattesa.
Miracolo è 'l sentimento,
che come un bozzolo si
dischiude in un evento.
Miracolo è un fiore,
che dell'esistenza
possiede ogni colore.
Miracolo è vita,
colorita e capita che
càpita e vien concepita. (Fabrizio P.)

In un mondo in cui ognuno pensa solamente a sé stesso, l'umanità per me è un miracolo. Vedere la gente in piazza e per le strade che manifesta per la pace e la libertà di qualcun altro. Sentirsi tutti uniti in un momento così triste e complicato, senza fare differenze per il sesso, il colore della pelle, la religione, perché davanti alla sofferenza siamo tutti uguali. È un miracolo per me poter assistere a queste dimostrazioni di fratellanza e avere ancora speranza. Sapere che, anche se non coinvolte direttamente, le persone collaborano per i diritti altrui mi fa ancora credere negli esseri umani.

È miracolo per me aprire gli occhi il mattino, salutare la mia gatta e gioire del suo appetito
È miracolo per me la varietà delle forme e dei colori, le sfumature, le indefinitezze, le trasparenze, la ricchezza della luce.
È miracolo per me la natura, il suo svegliarsi nelle stagioni, il suo mutare e rivestirsi, il suo resistere alle micidiali armi di morte che la sfidano incuranti.
È miracolo per me rispecchiarmi in una foto di bimba e leggere negli occhi il desiderio di vita.
È miracolo per me la parola che mi avvicina a chiunque altro e mi dà la possibilità di toccarne il cuore.
È miracolo per me poter vivere quotidianamente l'amore con altri da me e condividere il pane, il dolore, la gioia, la coscienza.
È miracolo per me l'amicizia che lega nella libertà e in essa costruisce futuro.
È miracolo per me poter entrare nella scuola in punta di piedi e assistere allo sbocciare di cuori e di menti in grado di capovolgere il mondo dentro e fuori di sé.
È miracolo per me la musica, la letteratura, l'arte perché in esse ogni frammento di vita è bellezza, stupore, meraviglia.

È miracolo per me la guarigione dalla malattia, il primo sorriso dopo un dolore, un fiore portato per la riconciliazione.

È miracolo per me la fede in un Dio amore, in un Dio fragile, un Dio che perdona e che rinnega la potenza per innalzare l'umanità calpestata alla dignità del sacro. (Mariella)

DA UNA A TRE EMOZIONI CHE QUESTI INCONTRI TI HANNO LASCIATO

- Empatia, apprezzamento, voglia di continuare
- Nostalgia, delusione, conforto
- Utilità, espressività, aiuto
- Empatia, sensibilità, unione
- Unione, libertà di scrivere ciò che pensavo senza essere giudicata, gioia
- Illuminante e coinvolgente
- Liberazione e empatia
- Profondità, gratitudine, pace interiore
- Sollievo, riflessione, rimorso
- Libertà, solidarietà
- Chiarezza, serenità, comprensione
- Gratitudine, solidarietà, alleggerirsi
- Tristezza, consapevolezza (del dolore/storie/vite private degli altri), empatia
- Empatia, sorpresa, dolore
- Libertà, unità
- Comprensione, inclusione
- Empatia, confidenza
- Condivisione, sfogo
- Comprensione, libertà
- Ritrovamento, liberata/libertà, amore/comprendimento
- Empatia, sostegno reciproco
- Apertura, accoglienza, ritrovamento
- Inquietudine (per quello che scrivevo), ansia, liberazione "blocco"
- Apertura mentale
- Fratellanza, aiuto
- Sollievo, riflessione, aiuto
- Questi incontri mi hanno tirato fuori molta rabbia o tristezza, ma mi hanno lasciato anche abbastanza felice, perché è stato un momento dove tutti noi ci siamo un po' più uniti

Grazie

Care studentesse e cari studenti della Terza A,

vogliamo ringraziarvi per la vostra partecipazione al laboratorio dimostrata attraverso la condivisione, orale prima e scritta poi, delle vostre testimonianze, molte delle quali ci hanno toccato e commosso. Eravamo con voi, e nel profondo, nei momenti della condivisione orale. Siamo ora con voi, e nel profondo, dopo la condivisione scritta.

Non c'è per noi cosa più bella del "toccare" la vostra umanità, a volte dolente, ma sempre prorompente di vita. Ognuno di voi, nel momento della condivisione orale e scritta, ha "toccato" (come i due bambini della "vostra scultura") ogni compagno, ogni insegnante presente, ha toccato noi, Andreina e Mariella, e ha lasciato l'impronta della sua voce, della sua commozione, del suo pensiero.

Per noi il regalo più bello sarebbe sapere che il percorso vissuto insieme è solo l'inizio di un viaggio dentro voi stessi che durerà tutta la vita nella ricerca, insieme agli altri prossimi a voi, di quel "filo rosso" che mantiene vive le relazioni e dona senso ad ogni esperienza vissuta.

È attraverso un profondo "sentire" comune che ognuno di noi trova il suo posto nel mosaico della vita.

Dedichiamo l'ultimo pensiero a chi non si è sentito di condividere né oralmente né per iscritto. Ragazzi e ragazze, carissimi e carissime, nell'esprimervi la nostra comprensione totale e profonda, vorremmo soltanto sussurrarvi questo messaggio: non abbiate timore del vostro io profondo, non importa che voi lo cerchiate o no, lasciate, però, che trovi la strada verso la luce, affinché anche voi possiate illuminarvi e trasmettere il bello che avete dentro.

Ancora grazie a tutte e a tutti

Mariella e Andreina

INDICE

capitolo	Argomenti e attività
CAP 1 DA GRANDE VOLEVO FARE	A Presentazione: Il personaggio che preferisco. Affinità e diversità
	B Torna indietro ai tuoi 6-8 anni. Scrivi una "letterina" al/alla tuo/a eroe/eroina del momento e raccontagli/ le un tuo sogno per il futuro
	C. Per il sortilegio di un mago sei temporaneamente trasformato/a in un albero. Hai però la libertà di decidere che albero vuoi essere (dimensioni, radici, tronco, rami, foglie, fiori e frutti). Scrivi al mago...
CAP. 2 FAR FINTA DI ESSERE SANI	A. Lettera alla mia ombra. Cara ombra, toglì il velo della paura e mostra il tuo volto...
	B. Qualche volta hai visto in faccia il dolore, tuo o di persone a te care. Scrivigli una lettera.
CAP. 3 – NATURA MADRE, SORELLA, FIGLIA	A. Lettera alla Terra madre, sorella, figlia
	B. La tua - anche per adozione - nazione (oppure la tua città). Se fosse un'anziana nobile e bella signora, se fosse capace di stupirti ancora con la bellezza della sua arte, con la sua musica, con i suoi paesaggi, cosa le scriveresti?
CAP. 4 IL MONDO CHE NON MI ASSOMIGLIA	A. Lettera alla guerra, quella dentro, quella fuori, quella vicina e quella lontana
	B. Cara scuola, vediamo di capirci un po' ...
CAP. 5 COME TI VORREI	Lettera al tempo presente
CAP. 6 LE STELLE DANZANTI	Io ho un sogno ... Lettera al futuro
Cap. 7 CON OCCHI SPALANCATI AL FUTURO	È miracolo per me ...
	EMOZIONI
	GRAZIE

**LA SALUTE MENTALE é DI
TUTTI**

Con il tuo
5x1000
possiamo
fare tanto

IL CHIARO DEL BOSCO ONLUS

C.F. 98096010172

Il Chiaro del Bosco onlus Sede legale: Via Oberdan 1/a 25128 Brescia cellulare: 3922032380
www.ilchiardelbosco.org pec: ilchiarodelboscoonlus@pec.it mail: info@ilchiarodelbosco.org