

Indice

<i>Introduzione</i>	7
<i>Capitolo primo</i> Prendersi cura di sé	23
<i>Capitolo secondo</i> Gestire le relazioni	57
<i>Capitolo terzo</i> Gestire le emozioni	91
<i>Capitolo quarto</i> Creare pensieri utili	121
<i>Capitolo quinto</i> Storie terapeutiche scritte da bambini	149
<i>Bibliografia</i>	175

Introduzione

Perché raccontare storie educative e terapeutiche a bambini e adolescenti?

Ti ricordi com'era da bambini, quando la sera un nonno o un genitore si sedeva accanto al tuo letto e ti leggeva una storia che ti dava il permesso di viaggiare nelle tue fantasie? Come la magia della storia ti coinvolgeva, ti incantava, ti trasformava in un personaggio diverso, che pure in qualche modo conoscevi, e ti faceva vivere esperienze che magari non avevi ancora esplorato? Ricordi come scoprivisti aspetti nuovi di te, provavi l'emozione di arrivare alla conclusione della storia, e condividevi uno speciale senso di intimità con chi te la raccontava?

Da tempo immemorabile, storie, leggende e parabole sono i metodi preferiti per comunicare informazioni, insegnare valori e condividere gli insegnamenti importanti della vita. Già il semplice fatto di sentire le quattro parole «C'era una volta...» è come passare istantaneamente dalla realtà alla finzione o a un livello alterato di pensiero. Sono come un'induzione ipnotica, un invito a partecipare a una relazione unica con il narratore e i personaggi del racconto. Ci sono parole che invitano l'ascoltatore a un viaggio in un mondo di immaginazione in cui la realtà può essere sospesa e l'apprendimento può essere potente.

Molto prima che i nostri antenati cominciassero a dipingere sulle pareti delle caverne, a scolpire simboli nella pietra o

a stampare parole sulla carta, i vecchi tramandavano storie ai giovani. È possibile trovare alcune fra le storie più antiche nelle leggende degli aborigeni australiani. Una di esse, che fornisce una spiegazione di fenomeni naturali come il fuoco, le stelle e i corvi, ed è ricca di significati morali, comincia con sette donne che controllano il fuoco e con Wakala, un uomo, che si appropria di esso con l'inganno. Le donne, perso il loro potere, volano in cielo e diventano la costellazione delle sette sorelle mentre Wakala si rifiuta egoisticamente di condividere il suo fuoco con chicchessia, beffeggiandosi di chi glielo chiede con il grido «Wah, wah». In una crisi di rabbia, scaglia dei tizzoni ardenti contro alcuni uomini che vorrebbero il fuoco, innescando così un incendio indomabile che lo incenerisce. Mentre gli uomini stanno a guardare, il suo cadavere si trasforma in un corvo nero, vola fra le fronde di un albero e lì comincia a gracchiare: «Wah, wah».

Attraverso una storia apparentemente semplice come questa, gli anziani comunicavano alle generazioni più giovani alcuni messaggi riguardo al rubare, all'egoismo o alla collera. Attraverso le storie influirono sulle idee, le convinzioni, la moralità e il comportamento di un'intera cultura, generazione dopo generazione. Il racconto di storie ai bambini è una pratica antica e radicata quanto la comunicazione stessa.

Lo psicologo Michael Yapko, in un testo sui metodi per comunicare efficacemente con l'ipnosi, afferma che «i racconti, in quanto strumenti di insegnamento, sono stati il *principale* mezzo di educazione e socializzazione di tutta la storia umana» (Yapko, 2003, p. 433; corsivo aggiunto). Nel corso dei secoli, in tutte le culture, sono stati una forma efficace di comunicazione e insegnamento trasmettendo di generazione in generazione gli atteggiamenti, i valori e i comportamenti necessari per la sopravvivenza e il successo nella vita. Storie come quelle della creazione biblica, delle leggende degli aborigeni australiani o

dei miti dell'antica Grecia spiegano la nascita del mondo, la creazione dell'uomo e l'origine degli animali. Noi, come specie, abbiamo usato le storie per spiegare il nostro mondo e le sue origini.

Allo stesso modo le storie possono insegnare valori, criteri e modelli di comportamento accettabili. Ci insegnano ad affrontare le situazioni che probabilmente incontreremo nella vita e a gestire il meglio possibile le sfide che ci aspettano. Prova a immaginare degli antichi cacciatori che tornano a casa dopo avere inseguito per una giornata e infine catturato una bestia feroce. Quando si siedono intorno al fuoco alla sera e arrostitiscono la preda, raccontano la storia di ciò che hanno fatto, descrivendo le strategie utilizzate che hanno avuto successo o come è capitato che uno di loro sia stato azzannato o sia rimasto ferito. In questo modo condividono le loro esperienze con i giovani della tribù che stanno lì seduti ad ascoltare imparando le cose da evitare e quelle da fare per il successo della caccia. Queste storie abbreviano i nostri processi di apprendimento. I bambini che ascoltano ad occhi spalancati le storie dei cacciatori non hanno bisogno di catturare in prima persona delle bestie feroci per imparare qualcosa a proposito delle procedure che funzionano e di quelle che non funzionano.

La capacità delle storie di comunicare efficacemente le ha rese il mezzo preferito di alcuni dei maestri più conosciuti al mondo. Gesù e Buddha non facevano lezioni: usavano parabole. Buddisti zen e sufiti sono noti per la profondità degli insegnamenti trasmessi dalle loro storie. Benché la Bibbia contenga alcuni insegnamenti molto diretti e prescrittivi, come i dieci comandamenti, la sua principale forma di comunicazione è la narrazione di storie. Di fatto, la narrazione è stata lo stile di insegnamento preferito universalmente per tramandare di generazione in generazione importanti lezioni di vita.

Immagina per un momento di essere al primo giorno di scuola. La maestra ti dice: «Uno più uno uguale due» mentre scrive degli strani simboli alla lavagna.

Ora immagina una maestra diversa che dica: «Jill tornò a casa al termine della prima settimana di scuola. Era stanca e affamata ma non appena varcò la soglia sentì l'odore dei pasticcini che la mamma aveva appena fatto. Prima che lei potesse parlare la madre le chiese: "Vuoi un pasticcino?". Tutta contenta Jill ne trangugiò uno ancora tiepido. Poi, avendo ancora fame, chiese: "Posso averne un altro per piacere?". "Cosa?" replicò la madre "Hai già mangiato un pasticcino. Se ne prendi un altro vorrà dire che ti mangi due pasticcini". Un pasticcino più un pasticcino fa due pasticcini. E tanti furono i pasticcini che Jill mangiò».

Quale lezione ti sembra più significativa? Quale ti coinvolge di più nel processo di apprendimento? Con quale senti una maggiore affinità? Quale cattura di più la tua attenzione e i tuoi sensi?

In molte culture esistono storie che hanno la funzione di trasmettere valori sociali. La storia aborigena già citata, che narra del furto di Wakala, della sua collera e del suo egoismo, è una di esse. Nel tuo retroterra culturale puoi recuperare le storie con cui ti hanno educato. Una storia che per me ha un messaggio parallelo a quella de «I quattro amici fedeli» è «La gallinella rossa», ma i mezzi che le due storie forniscono per arrivarci è quasi opposto. La storia de «La gallinella rossa» dice che cosa ti succederà se *non* collabori. I compagni di aia della gallinella non ricevettero il pane appena fatto perché non l'avevano aiutata quando lei ne aveva bisogno. Per contro, la storia de «I quattro amici fedeli» parla dei vantaggi che si ottengono attraverso un'azione positiva di cooperazione. Essa richiama l'attenzione sui valori che possono essere appresi attraverso le relazioni di aiuto reciproco anziché sugli aspetti negativi del disinteresse per gli altri.

Indicazioni per una narrazione efficace

Mi piace la storia del carcerato che trascorre la sua prima notte in cella. I prigionieri sono a cena e mangiano tranquillamente finché uno salta su e strilla: «Trentasette». La mensa si riempie di risa irrefrenabili. Poi un altro riesce a trattenere l'ilarità si alza ed esclama: «Centoquaranta!».

«Ma che succede?» chiede il nuovo prigioniero al compagno di cella.

«Beh» risponde quello «la biblioteca del carcere ha un solo libro di barzellette e siccome tutti l'hanno imparato a memoria basta che ci ricordiamo il numero di pagina delle barzellette».

Volendosi rendere simpatico, il nuovo arrivato prende in prestito il libro e comincia a impararlo a memoria. In un paio di settimane lo conosce abbastanza bene e vuole provare anche lui a ridere con i compagni. Una sera alla fine della cena salta su e grida: «Novantasette».

Nel refettorio cala un silenzio imbarazzato.

Allora il nuovo carcerato chiede al suo compagno di cella: «Cos'è che ho sbagliato?».

«Beh, la barzelletta era carina, solo che l'hai raccontata male.»

L'arte di raccontare è simile all'apprendimento di qualsiasi altra abilità, come per esempio guidare l'automobile. Si comincia andando su e giù per un vialetto prima di affrontare il traffico dell'ora di punta in una sera di pioggia invernale. All'inizio occorre concentrarsi e impegnarsi deliberatamente per rilasciare lentamente la frizione con un piede mentre con movimento sincronizzato si schiaccia l'acceleratore. Al contempo bisogna continuare a guardare la strada, cambiare le marce con una mano, mettere la freccia con l'altra — e tenere sempre le mani sul volante. Al principio tutto ciò può apparire troppo difficile, ma una volta imparato queste azioni diventano

automatiche e si guida in pieno traffico senza dover pensare coscientemente a quand'è il momento di schiacciare i pedali o mettere le frecce.

Ascolta e osserva anche i tuoi amici e colleghi. Chi racconta un'esperienza — ammettiamo un film visto di recente — in modo da farti sbadigliare entro trenta secondi, e chi invece ti fa correre a comprare un biglietto per il prossimo spettacolo? Che differenze ci sono nel loro stile? Chi ti sembra bravo a raccontare le barzellette e chi a raccontare un episodio di vita quotidiana? Come fanno innanzitutto a catturare la tua attenzione? Cosa fanno per mantenerla viva? Come usano la voce, e come ti raccontano la battuta finale? Una volta osservato tutto ciò, quali pensi che siano i comportamenti da ripetere e quali quelli da evitare?

Affidati al tuo entusiasmo più che alle tecniche

Se ti accingi a raccontare delle storie, fai in modo che la cosa sia divertente. I bambini adorano le storie, sono un pubblico fantastico ed è facile con questi ascoltatori entusiasti e relativamente acritici rendere divertente questa attività, sia per te che per loro. Non preoccuparti troppo delle tecniche o dei passi da seguire, ma usa semplicemente l'elemento più importante: il tuo entusiasmo — il genere di storia che comincia più o meno così: «Oh! Sai cosa mi è successo oggi? Se te lo dico non ci credi». È questo entusiasmo che crea l'atmosfera e dà passione alla storia, che le conferisce la sua spontaneità e la sua vita. E che cattura e tiene viva l'attenzione dell'ascoltatore.

Usa la tua intelligenza, integrità e moralità

Non c'è bisogno che le storie siano veritiere. Il cielo può essere verde; gli alberi, parlare; gli elefanti, volare. E possono

esistere le fate. Ma nonostante gli elementi fantastici le storie contengono una realtà che comunica una verità, un valore o un modo di essere. Ciò fa parte della loro bellezza ed è per questo che è bello servirsene. Portano l'ascoltatore in un paradosso: a un certo livello sospendono il suo esame di realtà mentre a un altro gli comunicano un messaggio assolutamente vero.

Il racconto di storie terapeutiche richiede l'assunzione di responsabilità nei confronti dei bambini, specialmente quelli più piccoli. Bisogna comunicare messaggi che li aiutino responsabilmente a raggiungere quello che vogliono o di cui hanno bisogno. Il fatto di tenere a mente l'obiettivo terapeutico del bambino aiuta a raccontare le storie con intelligenza, integrità e solide basi etiche.

Adatta la storia

La narrazione si basa su tre elementi principali: il narratore, l'ascoltatore (o il pubblico) e il processo di comunicazione. Una storia sarà tanto più efficace quanto più queste tre variabili si armonizzeranno fra loro.

In primo luogo l'identificazione con la storia è più facile se il suo personaggio si addice al bambino al quale la raccontiamo. Una collega, la psicologa clinica Elaine Atkinson, usa metafore diverse a seconda dell'età dei bambini. Secondo lei, i bambini in età prescolare tendono a comunicare per metafore quando si intrattengono con i giocattoli. Nei primi anni della scuola primaria tendono a essere più popolari le storie di animali, mentre in seguito sono preferite le storie di eroi, i cui protagonisti possono essere personaggi di cartoni animati o film, come Harry Potter o Frodo Baggins. In base a ciò che sai di questi personaggi e del loro significato nella vita del bambino puoi costruire una storia eroica che faciliti velocemente ed efficacemente l'identificazione.

Con i bambini più grandi, è importante anche ricalcare il loro linguaggio, perciò impara i nomi delle persone di cui parlano, le attività che svolgono, i loro personaggi preferiti, come comunicano con i genitori e i coetanei, ecc.

In secondo luogo, oltre ad andare bene per l'ascoltatore, la storia dovrebbe corrispondere al narratore. Una storia viene raccontata efficacemente solo se piace a chi la racconta, se entusiasma. Il mio invito è quello di considerare le storie di questo libro non come date e immutabili bensì come «idee narrative». Se trovi un'idea che merita di essere utilizzata fai bene a sentirti libero di ricavarne una storia. Il bambino che ascolta tende a farsi coinvolgere dal racconto e ad apprezzarlo se anche il narratore è preso e interessato.

Infine, meglio calibrare la storia — per contenuti e vocabolario — a un livello leggermente superiore a quello del bambino piuttosto che correre il rischio di trattarlo come un *minus habens*.

Rendi reale la storia

Più particolari si aggiungono, più la storia diventa reale per te e per i tuoi giovani ascoltatori. Le parole descrittive, gli aggettivi che si riferiscono a qualità sensoriali e l'uso del dialogo contribuiscono a questo realismo così come il tono, l'atmosfera e l'emozione della storia. È più facile inserire questi elementi utilizzando i propri sensi, immaginando e comunicando all'ascoltatore le sfumature di luce e di colore, le ombre e le forme che contribuiscono a definire e aumentare la consapevolezza del canale visivo. Descrivi i suoni e tutte le varietà di esperienza uditiva. Sii consapevole degli odori, degli aromi e delle fragranze che fanno parte della storia. Fa' riferimento alle sensazioni tattili — non soltanto agli oggetti che i personaggi della storia toccano ma anche a come loro vengono toccati da

un alito di vento o dal calore del sole. Se è possibile inserisci nella storia anche sensazioni gustative perché tutti questi sensi ne aumentano il realismo.

Usa bene la voce

Per un narratore, la voce è lo strumento più importante, il principale mezzo di comunicazione, e va quindi usata sfruttandone opportunamente le grandi risorse.

È importante scegliere lo stile narrativo e il ritmo: la voce deve riprodurre i contenuti della storia, le azioni che si svolgono (ad esempio, quando si descrive una corsa, è utile simulare l'affanno), le emozioni (in una situazione di paura, si parla rapidamente, con respiri brevi e un tono acuto), i personaggi e l'ascoltatore.

Similmente, occorre modulare l'intonazione, cioè l'enfasi posta su una parola o una lettera, per dare rilievo e coloritura emotiva, e regolare il volume della voce a seconda di quanto si racconta: basso per gli scambi furtivi e la tristezza, alto per trasmettere entusiasmo o rabbia.

Osserva il tuo ascoltatore

Si dice che Milton Erickson, il maestro della psicoterapia basata sulle metafore, quando gli fu chiesto quali fossero le tre variabili più importanti per la terapia rispose: «Osservare, osservare, osservare». Quando racconti le tue storie a bambini e adolescenti (singolarmente o in gruppo), osserva il loro comportamento. Guarda che cos'è che tiene desta la loro attenzione, renditi conto di quando cominciano a perdere la concentrazione, cerca un modo per riguadagnarla e osserva gli effetti del tuo racconto. Trova altri ascoltatori. Osserva come cambiano le reazioni da un individuo all'altro e da un gruppo all'altro.

Fortunatamente i bambini tendono a essere più espressivi e meno vincolati alle convenzioni sociali rispetto agli adulti. Durante il racconto possono essere attenti, irrequieti o distratti, oppure possono interrompere facendo domande, dimostrando in modo piuttosto chiaro ed esplicito se sono interessati, annoiati o eccitati dalla storia. L'osservazione di queste risposte fornisce indicazioni essenziali per adattare la storia.

Se l'attenzione è distratta, lo sguardo si allontana o l'irrequietezza aumenta, il narratore dovrebbe esaminare il proprio comportamento. Sto dicendo troppo? Sto comunicando troppo poco? La storia necessita di un maggiore o minore coinvolgimento dei sensi e delle emozioni? Cosa è rilevante per il mio ascoltatore? Che cosa dev'essere ampliato e che cosa dev'essere omesso? Il protagonista è adatto o va cambiato? La storia è troppo coinvolgente e crea disagio o è troppo distante per essere pertinente?

Le storie in questo libro

Le storie presentate in questo libro sono *metafore*. Con questo termine intendo riferirmi a una forma di comunicazione (insieme alle storie, ai racconti e agli aneddoti) di genere narrativo in cui un'espressione viene tratta da un campo di esperienza e utilizzata per dire qualcosa a proposito di un altro campo di esperienza. Parlare di un bullo e descriverlo arrabbiato come un orso con una zampa ferita non significa affermare che il bullo e l'orso sono effettivamente simili; la descrizione, la frase o il riferimento all'orso e al suo comportamento trasmettono semplicemente un'immagine fantasiosa del bullo e del suo comportamento. È questa associazione simbolica che conferisce alle metafore la loro efficacia letteraria e terapeutica.

La metafora serve a parlare con i bambini in modo indiretto, immaginoso e implicito di esperienze, processi o cambiamenti che possono contribuire a risolvere i loro problemi e suggerire nuovi modi per far fronte alle difficoltà.

I temi su cui sono imperniati i vari capitoli costituiscono un obiettivo terapeutico comune. Non pretendo che siano esaustivi: forniscono semplicemente una struttura che si presta bene a ordinare le mie storie terapeutiche. Spero che possano servire come guida per lo sviluppo di nuove metafore originali — ma voglio anche richiamare l'attenzione sul fatto che non sono gli *unici* obiettivi sensati e che possono non essere importanti per te o per il bambino al quale vuoi raccontare queste storie. Se ti servono, per favore, sentiti libero di utilizzarli; in caso contrario, non sentirti vincolato a un'organizzazione che si è rivelata utile a qualcun altro.

Storia della storia

Topo Fred vive in un buco nel muro, in un angolo della casa come ha sempre fatto da quando è entrato a far parte della nostra famiglia due generazioni fa.

Pur essendo un topolino piccolo e a volte timido, Fred è molto bravo a raccontare le storie perché ha due qualità speciali. La prima è che ascolta con il cuore. La seconda è che racconta quello ha visto veramente. Una volta, per esempio, raccontò la storia di un'avventura speciale vissuta con il suo carissimo amico Thomas (mio nipote). L'avventura cominciò quando Fred trovò una vecchia mappa del tesoro consumata e polverosa mentre esplorava certe fessure nascoste nei muri di casa. Facendo molta attenzione Fred e Thomas srotolarono la mappa sul pavimento e cominciarono a esaminarla.

«Guarda!» disse Thomas «è proprio qui vicino alla casa di nonno George».

«E questa linea tratteggiata è un sentiero che porta al Monte Thomas» aggiunse Fred.

«Io so dov'è» esclamò Thomas «perché l'ho scalato e il nonno George gli ha dato il mio nome».

Così Fred e Thomas seguirono le indicazioni della mappa fino a raggiungere la vetta del monte e da lì udirono dei colpi molto forti provenienti da sotto — pum! Pum! Pum! Guardarono giù e videro un dinosauro enorme e minaccioso che calpestava ogni cosa e con le sue zampe più grandi di quelle di un elefante spiacciava le persone che gli capitavano a tiro. La gente lo chiamava Rex Tyrannosaurus Cattivus e mentre scappavano per salvarsi calpestavano le formiche. Che disastro! Il dinosauro pestava la gente e la gente pestava le formiche, e nessuno sentiva le grida di aiuto degli altri.

La mappa portò Topo Fred e Thomas a una caverna nascosta proprio sotto la cima del monte. Fred, da topino qual

era, non fece fatica a entrare, mentre Thomas dovette farsi piccino, infilarsi di sbieco e contorcersi. Dentro si trovarono in un mondo diverso; attraversarono paludi e giungle, percorsero spiagge e incontrarono diverse isole finché non trovarono un vecchio baule di legno proprio nel punto segnato con una croce sulla mappa.

Ti immagini che eccitazione? E poi la delusione quando scoprirono che il baule del tesoro era chiuso con un vecchio lucchetto arrugginito di cui mancava la chiave. Thomas scese dalla montagna, andò alla casa di nonno George e si fece prestare la cassetta degli attrezzi e poi — tira e spingi, torci e picchia — alla fine il lucchetto saltò via e i due riuscirono ad aprire molto lentamente il coperchio che cedette al loro sforzo con un lungo cigolio.

E immagina quanto restarono delusi quando scoprirono che nel baule non c'erano né oro né gioielli preziosi. Poco male, pensò Fred, perché l'oro e i gioielli non sarebbero serviti per salvare le persone o le formiche da Rex Tyrannosaurus Cattivus. Thomas sperava di trovare una spada potente per ammazzare eroicamente il dinosauro cattivo, invece nel baule c'era soltanto una storia. Erano sul punto di riabbassare il coperchio quando la storia parlò.

«Aspettate» disse «sono una storia magica e possiedo tutti i poteri di tutte le storie che siano mai state raccontate. Poiché mi avete scoperto, è mio dovere aiutarvi. Ditemi, che posso fare per voi?».

«Beh, abbiamo un problema *molto* grande» disse Topo Fred pensando a quanto pareva grosso Rex Tyrannosaurus Cattivus visto dall'umile altezza di un topolino, e raccontò di come le persone, che stavano calpestando le formiche, venissero a loro volta spacciate da un tirannosauro grande e cattivo.

«Andiamo a visitare le formiche» disse la storia, e si misero a seguire una lunga fila di formiche indaffarate fino al loro nido,

dove brulicavano disordinatamente in tutte direzioni, dato che qualcuno c'era passato sopra distruggendo la casa e schiacciando molti loro amici. Quando Topo Fred e Thomas passarono gentilmente la storia alla formica regina, lei si mise a raccontare una fiaba nel linguaggio delle formiche. Calò il silenzio e tutte smisero di correre a destra e a manca per radunarsi e ascoltare quel racconto che Fred e Thomas non potevano capire. Quando la storia finì rimase per un po' il silenzio. Poi le formiche con voce sommessa cominciarono a parlottare fra di loro e con la storia. Fred e Thomas vide che facevano di sì con la testa, come se fossero d'accordo.

Alla fine la storia disse: «Andiamo a visitare le persone».

Anche le persone stavano correndo di qua e di là in mezzo alla confusione. Rex Tyrannosaurus Cattivus aveva appena calpestato il loro villaggio, acciaccato le loro automobili, demolito le case, distrutto le scuole e spiacciato le persone. Topo Fred e Thomas ascoltarono le loro angosce e, non sapendo in che altro modo aiutarli, diedero anche a loro la storia. Di nuovo la storia riportò la calma nella confusione: le persone si fermarono e si misero ad ascoltare incantate, consolate, incoraggiate, guidate e sorrette da un nuovo senso di speranza.

«Ora» disse la storia «per noi è venuto il momento di trovare Rex Tyrannosaurus Cattivus».

L'idea era spaventosa per un topolino timido come Fred, e anche per un bambino coraggioso come Thomas. Ma non fu difficile seguire le tracce del dinosauro pasticcione che con i suoi zamponi aveva impresso le sue impronte nel recinto di una fattoria, aveva spianato cespugli e abbattuto alberi, fino ad arrivare a un grosso albero sotto il quale Rex Tyrannosaurus Cattivus, addormentato, stava russando beatamente. Thomas muovendosi con molta cautela attraversò la lunga coda verde del bestione, oltrepassò il pancione, raggiunse il collo e gli mise delicatamente la storia vicino all'orecchio. Il dinosauro rizzò

l'orecchio, aprì lentamente un occhio e ascoltò una storia raccontata nel suo linguaggio speciale. Gli uscì una lacrima, che scivolò lungo la guancia e cadde in terra vicino a Topo Fred e Thomas, che dovettero scansarsi perché era come se qualcuno gli avesse gettato addosso un catino d'acqua dalla finestra.

La storia fece un cenno e disse: «Venite, arrampicatevi sulla testa di Rex. Torniamo a far visita alle persone e alle formiche».

Accipicchia! Che emozione! Fred e Thomas non si erano mai sognati di cavalcare la testa di un dinosauro. E come stava attento a dove metteva le zampe per non schiacciare le colture nei campi e le case delle persone! Tornata al villaggio la storia abbatté le barriere e riavvicinò tutti quanti traducendo ciò che dicevano il dinosauro, le persone e le formiche in modo che tutti potessero capirsi fra loro.

«Festeggiamo» urlò qualcuno, e organizzarono la festa più stramba che si possa immaginare. Rex, che aveva fiato più di chiunque altro, gonfiò i palloncini. Le persone tirarono fuori il cibo che avevano coltivato e messo da parte, mentre le formiche si offrirono per pulire gli avanzi a festa finita. E tutti si sentirono felici come non lo erano stati da molto tempo.

In un momento di tranquillità, Topo Fred e Thomas chiesero alla storia: «Ma come hai fatto? Che storia è che hai raccontato?».

«Spesso» rispose la storia «ci si fa prendere così tanto dalla propria storia che non si è più in grado di ascoltare quelle degli altri. Poiché le nostre storie danno forma al modo in cui vediamo le cose e al modo in cui reagiamo a quello che ci succede, non ho fatto altro che raccontare alle formiche la storia delle persone. Ho spiegato che, come era successo alle formiche, le case e la vita delle persone erano andate distrutte e quindi non stavano schiacciando a posta le formiche ma, siccome guardavano in alto per fare attenzione a Rex Tyrannosaurus Cattivus, non potevano vedere in basso cosa stavano facendo alle formiche.

Poi ho raccontato alle persone la storia delle formiche e al dinosauro la storia delle persone, perché il dinosauro, tutto preso dalla sua solitudine, non si era accorto di cosa stava facendo alle persone.

Udendo le storie, le formiche si offrirono di aiutare le persone a tenere in ordine a condizione che loro stessero attente a dove mettevano i piedi; le persone promisero di diventare amiche del povero Rex, che era tutto solo, se lui guardava dove metteva le zampe; e Rex disse che avrebbe imparato a camminare facendo attenzione se le persone e le formiche fossero diventate loro amiche».

«Le storie» continuò la storia «hanno il potere di far scoppiare le guerre e di farle cessare, di distruggere le amicizie e di alimentarle, di informarci sulle cose importanti e di confonderci, di appesantire il nostro mondo e di arricchirlo. Se utilizzate con attenzione — come ha imparato a camminare Rex — hanno il potere di risolvere i nostri problemi e cambiare il corso della nostra vita!».

Non so se la storia disse altro; di certo Topo Fred e Thomas non lo sentirono perché tutti per gratitudine cominciarono a battere sul tavolo e, rivolgendosi a Fred, a gridare: «Di-scor-so! Di-scor-so!». Rex era così entusiasta che quasi sfasciò il tavolo prima di ricordarsi che va bene essere entusiasti ma facendo attenzione. Quando Fred parlò ringraziò tutti per avere ascoltato le storie e seguito i loro insegnamenti. Annunciò che Rex da quel momento in poi si sarebbe chiamato Rex Tyrannosaurus Bonus, e che la storia non avrebbe avuto più bisogno di restare nascosta in un vecchio baule polveroso ma sarebbe diventata un tesoro per tutti.

irresistibile con il suo tamburo e io non ho avuto scelta, ho potuto solo ballare.»

«Stregone, perché hai suonato il tuo tamburo?»

Lo stregone rispose: «Cos'altro potevo fare quando è entrato il serpente nella mia capanna? Mi ha spaventato. Era pericoloso. I serpenti sono la manifestazione delle forze malefiche e del malaugurio. Ho dovuto fare il possibile per allontanarlo da casa mia».

«Serpente» chiese il re degli animali avanzando pazientemente lungo la fila di testimoni «perché sei entrato nella capanna dello stregone?».

«Cos'altro potevo fare?» rispose il serpente. «La mosca mi ha messo in imbarazzo con le sue parole di lode. In qualche modo, da qualche parte, dovevo nascondere la mia faccia e la capanna d'erba dello stregone era il rifugio più vicino.»

Infine il leone, signore della giustizia silvestre, si rivolse alla mosca e le chiese: «Mosca, perché hai lodato il serpente?».

La mosca non rispose direttamente al re degli animali ma rivolse il suo sguardo al serpente e gli chiese: «Cos'è, non sai accettare un complimento?».

Quello che dai è quello che ricevi

Problemi affrontati

- Impulsività vs. considerazione o riflessione
- Comportamento subdolo
- Andare contro le regole dei genitori
- Nascondere le malefatte

Risorse sviluppate

- Ricordarsi di pensare prima di agire
- Assumersi la responsabilità del proprio comportamento
- Affrontare le conseguenze delle proprie azioni

Risultati perseguiti

- Scoprire che quello che si dà è quello che si riceve
- Imparare la legge di causa ed effetto
- Essere attenti agli altri

Brett e Cameron erano fratelli. Brett era il maggiore e il più avventuroso. Era quello che si buttava nelle cose e ci provava senza fermarsi a riflettere su ciò che poteva accadere finché non era troppo tardi. Cameron era il minore e il più cauto; pensava in anticipo a tutto quello che sarebbe potuto succedere.

Un giorno Brett e Cameron si trovarono a casa da soli. I loro genitori erano andati via e pensavano che i due ragazzini fossero ormai diventati abbastanza grandi da potersela cavare da soli senza combinare pasticci. Alcuni amici di Brett a scuola gli avevano raccontato che i loro genitori gli avevano dato il permesso di assaggiare una bevanda alcolica. Al babbo di Brett e Cameron piaceva bere una birra ogni tanto quando tornava a casa dal lavoro. La madre invece non beveva per niente. Tutte le volte che Brett aveva chiesto al padre il permesso di assaggiare un sorso di birra, la madre si era intromessa immediatamente dicendo: «Quando sarai più grande».

Ora che i genitori non c'erano, Brett pensò che fosse la volta buona per sentire che gusto aveva l'alcol. Non osava toccare le birre del padre perché probabilmente sapeva quante lattine c'erano in frigo e se ne mancava qualcuna se ne sarebbe accorto. Sapeva che la mamma teneva una bottiglia di brandy nella credenza, una bottiglia che sembrava essere lì da sempre. Brett versò un bicchiere per sé e uno per il fratello.

«Se la mamma lo scopre?» chiese Cameron.

«Non ti preoccupare» rispose Brett, incoraggiando il fratello a bere. Bevvero un po'... e ancora un po'. Gli bruciava la bocca. Brett non sapeva se gli piaceva o no — ma doveva atteggiarsi a vero uomo di fronte al fratello minore, no?

Cameron espresse nuovamente la sua preoccupazione: «E se la mamma vede che il livello nella bottiglia è calato?».

Brett non ci aveva pensato, ma gli venne un'idea brillante. «Pisceremo nella bottiglia» disse. «Ha lo stesso colore del brandy e tanto la mamma non lo beve. Non se ne accorgerà mai.»

Cameron si sentì in colpa per avere bevuto il brandy di nascosto dalla madre, e ancora di più per avere fatto pipì nella bottiglia. Di quando in quando controllava la bottiglia nella credenza — e inorridiva vedendo che il livello calava. Qualcuno si stava bevendo quell'intruglio! Era la mamma che beveva di nascosto?

Lo disse a Brett. «Non ti preoccupare» rispose lui, ma Cameron si preoccupava. Non riusciva a sopportare l'idea che la mamma bevessa la schifezza che c'era dentro quella bottiglia, così un giorno si fece coraggio e glielo chiese. «Mamma, ho visto che il brandy nella credenza è diminuito» provò a dire con aria indifferente. «Non sapevo che bevessi.»

«No, no» rispose la madre «l'ho usato per prepararvi da mangiare».

Bene, non perfettamente

Problemi affrontati

- Voler essere perfetti
- Porsi obiettivi troppo elevati
- Dover affrontare la paura
- Fare errori

Risorse sviluppate

- Sviluppare le abilità desiderate con l'esercizio
- Superare l'ansia
- Affrontare positivamente gli errori

La festa sulla spiaggia

Problemi affrontati

- Desideri contrastanti
- Situazioni di stallo in un rapporto
- Incapacità di capire il punto di vista dell'altro
- Scarsa disponibilità al dialogo

Risorse sviluppate

- Guardare le cose dal punto di vista dell'altro
- Costruire strategie di negoziazione
- Trovare compromessi accettabili
- Imparare a raggiungere risultati senza vincitori e vinti
- Negoziare serenamente

Risultati perseguiti

- Strategie di negoziazione
- Soluzioni eque

Suzi voleva andare a una festa. Del resto, chi non avrebbe voluto? Soprattutto dal momento che quella non era una festa come tutte le altre. Si sarebbe svolta in spiaggia. Era stata praticamente l'unica cosa di cui i suoi amici avevano parlato durante le ultime due settimane: cosa avrebbero fatto, chi ci sarebbe stato, che vestiti avrebbero messo. Sarebbe stata la migliore festa dell'anno, forse la più bella della sua vita.

Ma c'era un intoppo... un grosso intoppo. Sua madre aveva detto di no. Suzi era disperata, e quanto più energicamente lei insisteva sull'andarci, tanto più deciso era il no di sua madre.

«Ma ci saranno tutti» si lamentò Suzi.

«Non m'interessa» replicò la madre. «Anche se ci fosse la regina d'Inghilterra, tu non ci andrai.»

Suzi era davvero arrabbiata. No, più che arrabbiata, era affranta. Era la festa della sua migliore amica. Come poteva dirle che sua madre non le avrebbe dato il permesso? Se fosse

stata l'unica a non partecipare alla festa avrebbe fatto la figura della sfigata. Gli altri ragazzi l'avrebbero senza dubbio presa in giro. Cavolo, se lei non ci fosse andata l'avrebbero perfino potuta scaricare.

Domenica sera la nonna di Suzi cenò con la sua famiglia, come faceva quasi ogni domenica. Mentre mangiavano, la nonna si accorse che Suzi era giù di corda, ma non disse una parola. Quella sera toccava a Suzi lavare i piatti e la nonna si offrì di aiutarla mentre il resto della famiglia rimase in salotto a guardare una videocassetta.

«Che succede?» domandò la nonna asciugando un piatto con lo strofinaccio mentre Suzi immergeva le stoviglie nell'acqua schiumosa.

«La mamma non vuole che io vada alla festa della mia migliore amica» disse Suzi tristemente.

«La mamma ti ha spiegato per quale motivo non vuole che tu ci vada?» domandò la nonna.

«No» rispose Suzi.

«Allora, per un istante, prova a metterti nei suoi panni» disse la nonna. «Se tu fossi la mamma, per quali motivi saresti contraria?»

Suzi non aveva provato a pensare al punto di vista di sua madre. Si era concentrata solo su ciò che voleva lei. «Beh» rispose dopo averci pensato qualche istante «è una festa in spiaggia. Forse lei non si fida di noi o pensa che potremmo metterci nei pasticci. Magari crede che potremmo affogare o qualcosa del genere, ma sappiamo tutti nuotare e badare a noi stessi».

«Ci saranno adulti?» domandò la nonna.

«No» disse Suzi «chi è che vuole i genitori tra i piedi quando si vuole divertire?».

«Non potrebbe essere» disse la nonna «che tua madre è preoccupata e non vuole che ti accada nulla?».

«Non succederà niente» obiettò Suzi.

«Forse hai ragione» disse la nonna «ma forse la mamma è in ansia perché qualcosa potrebbe comunque succedere. Sai, quando tua madre aveva la tua età, a volte facevamo un giuochino. Penso che tutte le volte entrambe sapessimo come sarebbe andato a finire ma lo facevamo lo stesso. Se doveva uscire per andare da qualche parte, io le domandavo a che ora voleva che la andassi a prendere. Lei aggiungeva un'ora o due, dicendo magari alle undici o a mezzanotte, pensando che io non capissi il giochetto. E io le rispondevo che era troppo tardi e che avrebbe dovuto essere a casa per le nove. Lei non era d'accordo e quindi tutte e due arrivavamo a un compromesso, alle dieci o dieci e mezza, che era più o meno l'ora a cui sia io che lei avevamo pensato sin dall'inizio.

Così nessuno vinceva e nessuno perdeva; lei poteva uscire e io la vedevo rientrare a casa a un'ora ragionevole. Trovando un compromesso, entrambe ottenevamo almeno in parte ciò che volevamo.

Mi domando come potresti raggiungere un accordo con tua madre in questo caso. Tu cosa pensi che lei desideri?».

«Penso voglia che qualcuno ci sorvegli» rispose Suzi, aggiungendo subito «ma noi non abbiamo bisogno di un adulto con noi».

«Allora come potresti arrivare a un compromesso» domandò la nonna «in cui la mamma è contenta perché tu sei sorvegliata e tu non ti senti tutto il tempo addosso lo sguardo di un adulto? Come potremmo fare?».

«Non lo so. Non lo so proprio» disse Suzi. «La mamma vuole venire, ma nessun altro vuole che ci sia un adulto.»

«Allora pensa a un compromesso» suggerì la nonna. «Che ne diresti se la mamma ti lasciasse andare in spiaggia e rimanesse seduta in auto nel parcheggio, passando il tempo a studiare per il corso che sta seguendo? O se portasse con sé il computer portatile e andasse nel bar sulla spiaggia a lavorare alle sue cose,

dando un'occhiata ogni tanto per assicurarsi che tu non stia annegando? Forse potrebbe perfino fare una passeggiata lungo la riva senza che i tuoi amici nemmeno la vedano, mentre tu ti stai godendo la tua festa.»

La nonna vide che Suzi stava vagliando le varie possibilità. «Quand'è che puoi trovare il tempo per parlare con la mamma delle sue preoccupazioni, di ciò che desideri e del compromesso che potreste raggiungere?» domandò la nonna.

Finirono serenamente di lavare i piatti e poi andarono a guardare il film insieme a tutti gli altri. La domenica successiva, a cena, la nonna fu lieta di ascoltare Suzi che raccontava contenta i dettagli della festa in spiaggia della sera prima. E fu contentissima di sentire che la mamma di Suzi aveva fatto una splendida passeggiata sulla riva e s'era goduta un po' di tranquillità al bar lavorando al computer. Suzi, alla fine di quella festa grandiosa, l'aveva raggiunta lì.

Nuove amicizie

.....

Problemi affrontati

- Amicizie sconvenienti
- Perdita di vecchie amicizie
- Sofferenza per la perdita di amici

Risorse sviluppate

- Vedere le vecchie amicizie per ciò che sono
- Imparare a distinguere
- Fare delle scelte
- Sviluppare le abilità sociali
- Sapersi interessare agli altri

Risultati perseguiti

- Capacità di giudizio
- Abilità sociali migliori
- Saper prendere delle decisioni

Risorse sviluppate

- Mettersi nei panni altrui
- Vedere le cose da un diverso punto di vista
- Provare compassione
- Riflettere sul proprio egocentrismo

Risultati perseguiti

- Vedere le cose dal punto di vista degli altri
- Compassione per gli altri
- Saper essere d'aiuto

Non sempre è facile essere la più giovane della famiglia. Questo, almeno, è ciò che mi aveva detto Michelle. Era la più piccola di tre figlie e si sentiva comandata a bacchetta dalle due sorelle e dai genitori. Tessa e Marie erano sempre molto più indaffarate di lei e, anche se a volte Michelle si arrabbiava con loro, in realtà le sarebbe piaciuto essere al loro posto per fare tutte quelle cose. Insomma, essere la piccoletta di casa non era bello per niente.

Fortunatamente per il suo compleanno le cose cambiarono. Papà e mamma le regalarono un costume da strega e un manuale di incantesimi. Michelle allora si chiuse a lungo nella sua camera indossando quell'abito da strega e allenandosi a pronunciare le sue formule magiche. Una di esse, *Vorriabus Essendius*, nel libro era descritta come l'incantesimo capace di realizzare i desideri più potente e più magico. Seguì passo passo le istruzioni del manuale e alla fine, come il libro indicava, esclamò: «*Vorriabus Essendius Tessantibus*». Per tutti quelli che non capiscono il linguaggio magico delle streghe, il significato doveva somigliare a qualcosa come «Vorrei essere mia sorella Tessa».

In un baleno si ritrovò nella camera di Tessa. Si guardò e si accorse di avere indosso i vestiti di sua sorella maggiore. Si voltò verso lo specchio e scoprì che era tale e quale a lei. Proprio mentre si meravigliava del suo potere di far avverare i desideri,

qualcuno bussò alla porta: era Michelle! Stava piagnucolando e cominciò a tirare in aria le cose di Tessa. Allora Tessa (o meglio, Michelle!) cominciò a infastidirsi: forse non era una gran cosa essere la sorella «di mezzo» e avere una sorellina così capricciosa. «Non è poi un granché essere Tessa» pensò Michelle e disse: «Vorriabus Essendius Marientibus», cioè «Vorrei essere mia sorella Marie».

Divenne immediatamente Marie, la sorella maggiore, ritrovandosi nella sua stanza da letto. Ancora una volta vide i suoi vestiti e si guardò allo specchio. Eh già, adesso era proprio Marie. «Marie» chiamò la mamma dalla cucina «vieni a lavare i piatti». «Perché io?» chiese Marie. «Perché non può farlo Tessa o Michelle?» «Perché sei la più grande» disse la mamma «e devi imparare a prenderti qualche responsabilità in più».

Michelle cominciò a pensare che non era molto bello essere Marie, ma decise di insistere. Quella sera poté andare a letto un po' più tardi di quanto non avrebbe fatto se fosse stata Michelle, ma la mamma le fece passare quelle ore di veglia in più obbligandola a fare dei compiti molto difficili. Si sedette alla scrivania di Marie e osservò i libri: erano di matematica e scienze. C'erano simboli e parole di cui non capiva il significato. Era talmente dura essere Marie che si ritrovò a pensare: «La mamma può stare in piedi fino a tardi senza che nessuno le dica cosa fare. Mi piacerebbe diventare la mamma». Così esclamò: «Vorriabus Essendius Mammantibus».

Beh, nemmeno aveva finito di pensarlo che si ritrovò nei panni della mamma. A quell'ora Michelle era già infagottata sotto le coperte e in effetti anche le sue sorelle maggiori erano a letto a dormire. Siccome era la mamma, pensò che per esempio poteva vedere alla TV un programma notturno che, quand'era Michelle, normalmente non aveva il permesso di guardare... Ma in realtà, proprio perché era la mamma, adesso doveva mettere a posto le stoviglie, pulire la cucina e stirare i vestiti

che papà avrebbe indossato al mattino per andare al lavoro; e allora si sentì così stanca che volle infilarsi subito a letto. Il mattino dopo, la sveglia suonò così presto che fuori faceva ancora freddo ed era ancora buio; si infilò dei vestiti in tutta fretta e andò in cucina a preparare veloce veloce i panini per il pranzo per Michelle, per le sue sorelle e per papà. Poi svegliò le bambine, controllando che si lavassero per bene e che uscissero per andare a scuola. Alla fine si sentì così stanca che volle essere papà. Papà dirigeva una grande azienda e di sicuro non c'era nessuno che gli dicesse cosa fare. Così pronunciò le parole magiche: «Vorriabus Essendius Papantibus».

In un batter d'occhio Michelle si ritrovò seduta dietro alla scrivania di papà, di fronte allo schermo di un computer che visualizzava figure e concetti confusi e complicati. La segretaria entrò nella stanza con un grosso cumulo di posta, lo divise in due pile sulla scrivania e disse che una delle due era più urgente e bisognava assolutamente smaltirla entro la giornata. Michelle diede un'occhiata alla pila delle carte urgenti e si domandò come fosse possibile riuscire a fare tutto quel lavoro in un giorno solo. Squillò il telefono. Era il capo di papà. Incredibile: papà aveva un capo! La voce all'altro capo del telefono disse che la ditta doveva effettuare «alcuni tagli» e che papà avrebbe dovuto licenziare parecchie persone che lavoravano con lui. Persone che erano suoi amici da tanto tempo, rispose papà. Come avrebbe potuto dire loro di andarsene quando dovevano pagare l'affitto e dare da mangiare ai figli? «Spiacente» spiegò il capo di papà «è una cosa che dev'essere fatta». Prima ancora di mettere giù il telefono, Michelle desiderò di non essere più papà. Così disse: «Vorriabus Essendius Michellentibus».

Adesso voleva solo essere se stessa e, non appena l'ebbe pensato, il desiderio si avverò. Si ritrovò in classe, fra i suoi compagni, con davanti a sé dei libri che almeno capiva (più o meno!). La maestra magari qualche volta era un po' spigolosa, ma

Michelle adesso non pensava che fosse così male. Infatti non fu certo una tragedia quando Michelle tornò a casa da scuola quella sera ed entrò nella sua cameretta. Le cose sembravano un po' differenti rispetto a prima. Non che la stanza fosse cambiata; ma forse era Michelle a essere un tantino diversa. Sapendo com'era trovarsi nei panni di Tessa e Maria, non andò a piagnucolare da loro spesso come prima. Pensò anche che sarebbe stato giusto prendersi un po' più di responsabilità, proprio come Tessa e Marie. Ciò l'avrebbe aiutata a sentirsi un po' più grandicella e avrebbe dato modo a Marie di fare i compiti. Sapere che mamma aveva tutte quelle cose da fare le fece capire perché a volte fosse così severa e le fece anche comprendere cos'era successo durante la giornata di lavoro a papà quand'era tornato a casa d'umore così nero.

Quando aprì nuovamente il suo libro d'incantesimi, non fu con l'idea di cambiare le cose per sé. Infatti adesso si sentiva proprio bene nell'essere quella che era e, con i suoi incantesimi magici, augurò ogni bene a Tessa, Marie, mamma e papà.

Il Topo Fred ha un nuovo amico

Problemi affrontati

- Solitudine
- Mancanza di amici
- Mancanza di abilità sociali

Risorse sviluppate

- Apertura a fare qualcosa di diverso
- Disponibilità a esplorare nuove relazioni
- Imparare cosa «funziona» e cosa «non funziona»
- Fare complimenti
- Accettare complimenti
- Aiutare gli altri
- Poter contribuire con le proprie capacità specifiche

Le cose belle: storia per adolescenti

Problemi affrontati

- Bisogno di aumentare il numero di esperienze piacevoli
- Bisogno di incrementare la consapevolezza e il piacere sensoriali

Risorse sviluppate

- Prendere coscienza dei piaceri sensoriali
- Sviluppare la consapevolezza dei cinque sensi: vista, udito, olfatto, gusto, tatto
- Godersi i semplici piaceri della vita

Risultati perseguiti

- Piacere
- Soddisfazione
- Allegria
- Cura di sé autonoma

Sei mai stato a fare una camminata con lo zaino in spalla o in campeggio nei boschi? Shelley no. Era una ragazza di città. Suo padre non aveva mai guidato l'auto su strade non asfaltate e sua madre non aveva mai soggiornato se non in alberghi di lusso. Un giorno un'insegnante di Shelley, la professoressa McKay, annunciò che tutta la classe sarebbe andata a fare un'escursione nei boschi: quattro giorni di camminata nella foresta e ben tre notti accampati in tenda. Come avrebbe potuto scamparla?

Beh, non poteva, punto e basta! E infatti il gran giorno si ritrovò ad arrancare per i boschi trasportando uno zaino che — ne era sicura — perfino un lottatore di sumo avrebbe retto a fatica. Era un peso che non voleva portare ma sapeva anche che conteneva cose fondamentali per la sua sopravvivenza, quindi capì che ne aveva bisogno, anche se al tempo stesso lo detestava. Fu così contenta di liberarsene quando finalmente arrivarono al campo base!

La professoressa McKay chiamò le ragazze a raccolta. «Appena avrete montato le vostre tende» — «Fantastico, e come faccio?» si chiese Shelley — «Voglio che esplorate il territorio circostante il campo. Ma non spingetevi troppo lontano». «Nessun problema, per questo» pensò Shelley. «Voglio che esaminiate attentamente quello che vedete» continuò la professoressa McKay. «Cercate di scoprire i colori, le forme, le tonalità e i movimenti. Cerchiamo di fare in modo che questo sia un esercizio silenzioso. Mentre camminate e guardate, non aprite bocca per i prossimi dieci minuti.» «Starà scherzando» bisbigliò Shelley alla compagna accanto. Non ricordava di essere mai stata zitta in vita sua per dieci minuti consecutivi, eccetto quando dormiva.

Guardò in alto verso le cime degli alberi. Ehi, le foglie non erano tutte verdi uguali. Ciascuna di esse era di un verde tutto suo — verde chiaro, verde scuro, verde giallastro, verde violetto — ce n'erano di forme e dimensioni diverse e si muovevano al vento in tante direzioni e con ritmi particolari. I tronchi degli alberi non erano marroni. Erano grigi e castani, neri e verdi. Alcuni avevano cortecce lisce sulle quali si poteva far scivolare la mano, altre invece erano troppo rugose o taglienti. Un grande albero aveva una cavità nel tronco così larga che ci si poteva nascondere. Dopo averla controllata per essere sicura che non ci fossero ragni o serpenti, Shelley vi si infilò. Almeno poteva rifugiarsi lì finché i dieci minuti non fossero passati, per poi saltare fuori e spaventare qualche compagna che passasse da quelle parti. Appena si sedette lì dentro notò un lucido scarabeo che camminava lungo la parete interna del tronco; era affascinata da come le sue zampe delicate si facevano strada lungo le sporgenze del legno e le sue profonde rientranze (beh, pensò, profonde per uno scarabeo). «Sei in viaggio, ma verso dove?» si domandò Shelley. Quando udì che le altre ragazze avevano ricominciato a chiacchierare, non aveva molta voglia

di muoversi. C'era un che di profondamente pacifico nel suo nascondiglio dentro l'albero e non voleva abbandonare il suo scarabeo. Per un po' rimase lì.

Dopo cena («Oltre che dello zaino» pensò Shelley «farei tranquillamente a meno anche del cibo da campeggio») la professoressa McKay domandò a tutte di sedersi e rilassarsi intorno al falò del campo base, di chiudere gli occhi, se volevano, e di ascoltare i suoni della foresta. Lo scoppiettio del fuoco suonava amichevole e caldo. La brezza faceva frusciare le foglie degli alberi. «Strano» pensò Shelley «come finora non me ne fossi mai accorta». Adesso sembrava onnipresente. Qualcuno non riuscì a trattenere un peto — colpa dei fagioli mangiati a cena! Ci fu un po' di risarella intorno al fuoco prima che nel bosco tornasse la pace. Parecchie varietà di uccelli emettevano i loro richiami: fischi, cinguettii, canti e perfino il verso di un gufo. Nonostante tanti suoni Shelley sentiva ancora silenzio... e nell'ascoltarlo provò gioia.

Nei giorni successivi la professoressa McKay chiese loro di annusare tutti gli odori circostanti («Non se ci farai mangiare di nuovo fagioli» si disse Shelley). Gli alberi emettevano un odore... come descriverlo... sì, un odore *verde*. Umido, fresco, pulito, fragrante... e decisamente verde. Si passò diversi tipi di foglie fra le dita, mentre camminavano, lasciando che i loro aromi stuzzicassero le sue narici. Le piacque il profumo terroso del suolo quando quella notte si sdraiò nuovamente nella sua tenda.

«Avete mai scoperto i sapori della foresta?» chiese la professoressa McKay. «La natura vi dice quali evitare. Tutto ciò che è rosso o cresce su piante spinose probabilmente è velenoso. Assaggiate solo le cose che vi faccio vedere io.» «Già, la tua polizza d'assicurazione probabilmente non copre i ragazzi avvelenati» pensò Shelley. La professoressa McKay indicò alle ragazze dei frutti selvatici commestibili e alcune foglie che si potevano masticare per sentirne il gusto (ma non ingoiare).

«Cerchiamo anche di concentrarci sulle nostre sensazioni tattili» disse la professoressa McKay l'ultima notte di campeggio. «La pelle è il nostro organo sensoriale più grande. Se poteste toglierla di dosso e distenderla misurerebbe quasi due metri quadrati.» «Bleah, che schifo» pensò Shelley. «Scoprite quali sensazioni tattili potete provare nella foresta. Non solo ciò che toccate ma anche ciò che tocca la vostra pelle, come il fresco della brezza o il calore del sole.»

Shelley sentì il terreno sotto di sé quella notte mentre dormiva, il liscio e il ruvido delle cortecce degli alberi mentre passeggiava, la trama delle foglie maneggiandole fra le dita e la differenza fra un terreno soffice e la roccia mentre vi camminava sopra. Incontrò un altro scarabeo, accarezzò il suo dorso setoso e sentì le sue zampe percorrere la mano. Raccolse una penna d'uccello trovata sul sentiero e ne sentì la morbidezza passandosela fra le dita.

Essendosi sempre definita una ragazza di città, Shelley si sorprese di se stessa quando tornò a casa. *Voleva* andare a passeggiare. Non aveva mai notato prima quanti bei giardini ci fossero nel suo quartiere o che delizioso posticino fosse il parco in fondo alla strada di casa sua. Mentre camminava, vide i colori delle aiuole, annusò la fragranza dei fiori nell'aria, sentì il calore del sole e il fresco della corrente e ascoltò il canto degli uccelli a cui prima non aveva mai prestato attenzione... e tutto questo le sembrò grandioso.

Il calore nella pancia

Problemi affrontati

- Carenza di momenti di divertimento e gioia
- Sentirsi depressi
- Essere troppo seri
- Non sapersi divertire