

Prendi la Parola

Per dare voce a chi stai diventando

NICOLETTA FATTOBENE

NOTA SUI DIRITTI D'AUTORE

© 2026 Nicoletta Fattobene. Tutti i diritti riservati.

PRENDI LA PAROLA – Per dare voce a chi stai diventando è un'opera originale ideata e scritta da Nicoletta Fattobene.

Sono protetti dal diritto d'autore i testi narrativi, i personaggi, i dialoghi, le lezioni, gli esercizi, le attività didattiche, la struttura del percorso, la selezione e l'organizzazione dei contenuti, nonché ogni altro elemento originale che compone l'opera.

Sono altresì riservati i diritti relativi ai contenuti audio collegati al progetto, comprese la registrazione, la narrazione, l'interpretazione vocale e la relativa messa a disposizione in formato digitale.

Nessuna parte dell'opera, in forma scritta o audio, può essere riprodotta, registrata, copiata, modificata, adattata, tradotta, distribuita, pubblicata, condivisa, trasmessa, caricata su piattaforme digitali, comunicata al pubblico o utilizzata per la realizzazione di opere derivate, corsi, laboratori, pubblicazioni o altri prodotti, gratuitamente o a fini commerciali, senza la preventiva autorizzazione scritta dell'autrice, fatti salvi gli utilizzi espressamente consentiti dalla legge.

L'acquisto del libro, l'accesso al percorso tramite piattaforma online o l'accesso ai contenuti audio non comportano la cessione di alcun diritto di proprietà intellettuale. Essi conferiscono esclusivamente un diritto di consultazione, ascolto e utilizzo nei limiti previsti dalle condizioni di acquisto, dalle condizioni di accesso alla piattaforma o dalla licenza concessa.

È espressamente vietato estrarre, acquisire, riprodurre o utilizzare, integralmente o parzialmente, i testi, gli esercizi, le registrazioni audio, la voce e gli altri contenuti dell'opera per l'addestramento, lo sviluppo, la valutazione o il perfezionamento di sistemi, applicazioni o modelli di intelligenza artificiale, nonché per attività di text and data mining, salvo preventiva autorizzazione scritta della titolare dei diritti e fatti salvi gli utilizzi inderogabilmente consentiti dalla normativa vigente.

Ogni utilizzo non autorizzato potrà essere perseguito nelle sedi competenti ai sensi della Legge 22 aprile 1941, n. 633 e successive modificazioni, nonché della normativa nazionale ed europea applicabile.

Testi, ideazione, progetto didattico e interpretazione vocale:
Nicoletta Fattobene

PRENDI LA PAROLA

Per dare voce a chi stai diventando

PRENDI LA PAROLA è un percorso annuale rivolto agli studenti della **Terza Secondaria di Primo Grado**.

Attraverso dieci capitoli narrativi e i relativi percorsi esperienziali, **PRENDI LA PAROLA** accompagna i ragazzi in uno dei passaggi più importanti della loro crescita: l'ultimo anno della scuola media e l'ingresso nel mondo delle scelte.

Il progetto nasce da una convinzione semplice.

Le parole non servono soltanto a comunicare.

Servono a capire chi siamo.

Ogni studente segue la storia di Silvia, Marco, Maya, Giulia, Arturo ed Elena, personaggi della sua stessa età o adulti significativi che affrontano paure, aspettative, amicizie, esclusioni, cambiamenti e decisioni che ogni ragazzo incontra durante la preadolescenza.

La storia si sviluppa da settembre a giugno seguendo lo stesso calendario vissuto dagli studenti: il primo giorno di scuola, i lavori di gruppo, le nuove amicizie, l'orientamento, le scelte per il futuro, le presentazioni davanti alla classe, fino agli esami finali.

PRENDI LA PAROLA non è semplicemente una storia da ascoltare.

È un percorso educativo immersivo che trasforma la narrazione in esperienza.

Ogni capitolo viene proposto agli studenti attraverso un coinvolgente racconto audio interpretato dalla voce di Nicoletta Fattobene, pensato per favorire un ascolto attento, partecipato ed emotivamente coinvolgente all'interno della classe.

L'ascolto rappresenta il punto di partenza di ogni percorso.

A guidare il lavoro è un docente interno all'Istituto che, attraverso una guida didattica strutturata, accompagna gli studenti nelle attività proposte. Il suo ruolo non è quello di "spiegare" la storia, ma di facilitare il confronto, la riflessione e le esperienze che permettono ai ragazzi di trasformare ciò che hanno ascoltato in una scoperta personale.

Ogni capitolo diventa così il punto di partenza per attività guidate che aiutano gli studenti a sviluppare:

- consapevolezza linguistica
- capacità di espressione orale e scritta
- ascolto attivo
- gestione delle emozioni
- empatia
- sicurezza nel parlare davanti agli altri
- utilizzo consapevole della voce
- capacità di riflessione personale

Ogni percorso alterna momenti di ascolto o lettura, scrittura, dialogo, esercitazioni individuali e attività di gruppo, coinvolgendo gli studenti in modo attivo e rendendoli protagonisti del proprio percorso di crescita.

PRENDI LA PAROLA non insegna semplicemente a parlare meglio.

Aiuta i ragazzi a riconoscere il legame profondo tra parole, pensieri, emozioni e relazioni.

In un'età in cui si inizia a chiedersi "Chi voglio diventare?", il progetto offre uno spazio protetto in cui imparare a raccontarsi, ascoltarsi e trovare la propria voce.

Perché le parole che scegliamo oggi contribuiscono a costruire le persone che saremo domani.

PRENDI LA PAROLA è stato progettato come un percorso educativo flessibile, capace di adattarsi alle diverse modalità di utilizzo adottate dagli Istituti scolastici. La struttura narrativa e laboratoriale che lo caratterizza ne consente la fruizione attraverso strumenti digitali dedicati e rappresenta, allo stesso tempo, la base per una futura pubblicazione editoriale destinata alla Scuola Secondaria di Primo Grado.

I protagonisti della storia

Al centro del progetto ci sono ragazzi che assomigliano molto agli studenti che siedono ogni giorno nelle aule scolastiche.

Silvia è la voce narrante della storia. È la ragazza che tutti considerano affidabile, quella che aiuta, organizza e cerca sempre di fare la cosa giusta. Vive con i genitori in una cascina poco fuori dal paese, un luogo semplice e autentico che le ha insegnato il valore delle relazioni e della comunità. Dietro la sua immagine rassicurante, però, vive la paura di non essere abbastanza e il timore di deludere le aspettative degli altri. Nel corso dell'anno scoprirà che il valore di una persona non dipende dalla sua capacità di essere perfetta.

Marco osserva il mondo in modo diverso. Conosce gli animali, gli alberi e i segreti della natura con una profondità sorprendente per la sua età. Sa riconoscere un uccello dal canto, leggere le tracce lasciate nel bosco e cogliere dettagli che sfuggono alla maggior parte delle persone. Quando parla della natura si illumina, ma tra i compagni spesso sceglie di rimanere in silenzio. La sua storia accompagnerà gli studenti nella scoperta del coraggio di occupare il proprio spazio senza paura del giudizio e di comprendere che la propria unicità non è qualcosa da nascondere.

Giulia riempie ogni ambiente di energia, risate e leggerezza. Sembra la ragazza che non ha problemi, quella che trova sempre una battuta per alleggerire qualsiasi situazione. Dietro il suo sorriso, però, porta il peso di una famiglia divisa e di emozioni che spesso non trova il coraggio di raccontare. È abituata ad adattarsi, a spostarsi tra due case e a fare in modo che nessuno si preoccupi per lei. Attraverso il suo percorso emergerà l'importanza di dare un nome a ciò che si prova e di scoprire che la vulnerabilità non è una debolezza.

Maya arriva da lontano. Ha vissuto in molti Paesi, parla diverse lingue e sembra sentirsi a proprio agio ovunque. Ha imparato ad adattarsi rapidamente a nuove città, nuove scuole e nuove amicizie. Eppure porta dentro una domanda profonda: dove si trova davvero il luogo che possiamo chiamare casa? Ogni volta che inizia a sentirsi parte di qualcosa, arriva il momento di ripartire. La sua storia aiuterà i ragazzi a riflettere sul significato dell'identità, dell'appartenenza e delle relazioni autentiche, mostrando che le radici non nascono soltanto dai luoghi ma anche dalle persone.

Ad accompagnare i protagonisti c'è **Arturo**, un libraio di quarantasei anni che gestisce una piccola libreria indipendente chiamata *La Bottega delle Parole*. È un uomo colto, ironico e profondamente appassionato di storie. La sua libreria è un luogo speciale, dove convivono il fascino dei libri antichi e le opportunità offerte dalle nuove tecnologie. Tra scaffali di volumi consumati dal tempo, edizioni rare e romanzi contemporanei, trova spazio anche un piccolo studio di registrazione professionale, dove Arturo realizza audiolibri, podcast e progetti narrativi. Per lui la voce è una forma di lettura e le parole hanno il potere di trasformare il modo in cui guardiamo il mondo. Non tratta mai i ragazzi come bambini e non si presenta come un insegnante. Preferisce ascoltare, fare domande e lasciare che ciascuno trovi da solo

le proprie risposte. Per Silvia, Marco, Maya e Giulia diventerà progressivamente un punto di riferimento prezioso, uno di quegli adulti che sanno accompagnare senza imporre una direzione.

Nella seconda parte dell'anno entrerà in scena anche **Elena**, la compagna di Arturo. Ha quarantaquattro anni, lavora come traduttrice e consulente linguistica e condivide con lui la passione per le parole, i libri e i viaggi.

Elena e Arturo non si sono mai sposati e non hanno figli, ma hanno scelto di mettere la propria esperienza, le proprie competenze e il proprio amore per la cultura al servizio degli altri.

Elena compare meno frequentemente nella storia, ma ogni sua presenza lascia un segno. Ha una straordinaria capacità di osservare il mondo da prospettive diverse e di cogliere i significati nascosti dietro le parole.

Tra tutti i protagonisti sviluppa un legame particolare con Maya, riconoscendo immediatamente la complessità del suo rapporto con le lingue, con le culture e con il concetto di appartenenza.

Insieme ad Arturo rappresenta una presenza adulta stabile e autentica, capace di accompagnare i ragazzi senza sostituirsi a loro, offrendo ascolto, esperienza e fiducia nel loro percorso di crescita.

"Pur affrontando temi profondi e universali, i protagonisti non vengono mai presentati come modelli da imitare. Sono ragazzi e adulti autentici, con fragilità, dubbi, errori e risorse. È proprio questa autenticità che permette agli studenti di riconoscersi nelle loro storie e di sentirsi accompagnati lungo il proprio percorso di crescita."

Capitolo 1

L'ultimo primo giorno

PARTE AUDIO NARRATIVA

Non so perché, ma ogni anno, la sera prima dell'inizio della scuola, mi succede la stessa cosa.

Controllo lo zaino. Poi lo ricontrollo. Poi mi convinco che sia tutto a posto.

E dopo cinque minuti lo apro di nuovo.

Quest'anno però è peggio. Molto peggio.

Perché non è un anno qualsiasi. È la terza media. L'ultimo anno.

Gli esami. La scuola superiore. Le domande degli adulti. Le aspettative.

Quelle degli altri e, soprattutto, le mie.

Sono seduta al tavolo della cucina, con tutti i quaderni sparsi davanti.

Italiano. Matematica. Scienze. Inglese.

Le copertine sono perfette. Le etichette... dritte. Le penne e le matite nell'astuccio sono tutte allineate... No! Non c'è la mia penna preferita! Senza quella non posso scrivere i miei appunti in modo veloce!

Mia madre entra in cucina, si appoggia allo stipite della porta e mi osserva come se stesse cercando qualcosa sulla mia faccia.

«Stai preparando una missione sulla Luna?»

Sorrido.

«No.»

«Non ne sono sicura.»

Indica il tavolo.

«Hai controllato tutto almeno tre volte.»

«Quattro.»

Lei ride.

«Lo vedi?»

Faccio finta di non darle importanza e continuo a sistemare le cose.

In realtà so che ha ragione. Ma non riesco a fermarmi.

Perché ho sempre la sensazione di non aver pensato a qualcosa? Non posso fare brutte figure.

Quest'anno è l'ultimo e voglio essere all'altezza della situazione. Non voglio deludere nessuno. I miei genitori, i prof e poi... i miei compagni. Come posso essere la migliore se non faccio di tutto per esserlo?

Mio padre entra pochi minuti dopo. È in ritardo come sempre.

Mi accompagna quasi ogni mattina a scuola e, puntualmente, finiamo per fare una corsa contro il tempo. Eppure mi piace. In macchina ascoltiamo musica, inventiamo scorciatoie improbabili e per qualche minuto smetto di preoccuparmi di fare tutto alla perfezione.

Adoro mio padre. Ha una sua azienda e lavora tantissimo. Non sempre le cose vanno come vorrebbe, ma io non l'ho mai visto arrendersi. Quando c'è un problema trova sempre un modo per andare avanti. Non so come faccia, ma riesce quasi sempre a vedere qualcosa di buono anche nelle giornate storte.

Da grande non so ancora che lavoro farò. Però una cosa la so: mi piacerebbe avere la sua stessa capacità di credere nei progetti e di continuare a costruirli anche quando diventano difficili.

Si prepara un caffè al volo e guarda il tavolo. Poi guarda me.

E dice soltanto: «Terza media.»

Come se bastasse. E in effetti basta.

Perché in quelle due parole c'è dentro tutto.

Poi si versa un bicchiere d'acqua.

«Sei pronta?»

La risposta dovrebbe essere semplice.

Sì. No... Invece mi fermo.

«Credo.»

Mio padre annuisce. «Va bene anche credo.»

Non aggiunge altro.

E forse è per questo che gli voglio bene.

Perché non cerca sempre di sistemare le cose.

A volte lascia semplicemente che siano come vogliono essere.

Controllo ancora una volta lo zaino.

Mia madre alza gli occhi al cielo.

«Silvia!»

«Lo so.»

«Lo sai davvero?»

Sorrido.

Lei si avvicina e mi sistema una ciocca di capelli dietro l'orecchio.

Come faceva quando ero piccola.

«Mamma...»

«Scusa.» E sorride.

E allora rido anch'io.

Io e mio padre saliamo in macchina di corsa verso la scuola.

Durante il tragitto penso agli esami. Penso alla scuola superiore.

Penso a tutte le persone che mi chiedono cosa voglio fare.

Come se fosse una domanda semplice. Come se a tredici anni si sapesse già tutto.

Cerco di svuotare i pensieri e concentrarmi sulla musica che mio papà fa sempre partire in macchina.

Quando scendo dalla macchina per entrare a scuola, una fitta allo stomaco mi stringe.

L'aria di settembre è diversa. Non è più estate. Non è ancora autunno.

È un passaggio. Una soglia.

Attraverso il cancello. Il cortile è mezzo vuoto. Poi, piano piano, inizia a riempirsi.

Compagni. Zaini. Risate. Abbracci.

Persone che si raccontano l'estate come se fosse durata dieci anni.

«Silvia!» Mi giro.

Giulia sta correndo verso di me. Mi abbraccia.

«Non ci credo.»

«A cosa?»

«Che siamo in terza.»

«Nemmeno io.»

«Ti rendi conto che quest'anno abbiamo gli esami?»

«Grazie per avermelo ricordato.»

Lei ride.

Arrivano altri compagni. Nel giro di pochi minuti siamo tutti insieme.

Le stesse facce. Le stesse voci. Le stesse battute.

Qualcuno ha cambiato taglio di capelli.

Qualcuno sembra identico.

Parlano tutti delle vacanze. Delle giornate al mare. Delle montagne. Dei viaggi.

Delle cose successe durante l'estate.

Io non racconto nulla. Ho trascorso la mia estate a casa, nella mia cascina. Quest'anno le cose non sono andate molto bene per mio papà e non ci sono stati i soldi necessari per partire. Io mi sono divertita anche stando a casa. Abitiamo in un posto meraviglioso, con tanto verde e il bosco dietro la casa. Gli animali, le signore anziane che stanno sveglie fino a tardi nel cortile... eppure non voglio che gli altri sappiano come ho trascorso l'estate. Loro che abitano in grandi ville, che ogni anno passano mesi in posti meravigliosi, cosa penserebbero di me se sapessero che a casa mia la situazione è un po' diversa?

Io preferisco ascoltare. Ci sono emozioni che possono restare solo dentro di me, non voglio raccontarle. Almeno per ora.

Mentre ascolto gli altri vedo arrivare Marco.

Lo riconosco subito. Arriva in bicicletta. Come sempre.

Pedala lentamente. Senza fretta. Senza cercare nessuno.

Quando arriva vicino alla rastrelliera scende dalla bici.

La lega.

Poi alza la testa. Si ferma. Rimane immobile. Guarda il tetto della palestra.

Io lo osservo.

«Che cosa guarda?» chiede Giulia.

«Non ne ho idea.»

Quando Marco si avvicina glielo chiedo subito.

«Che cosa c'è lassù?»

Lui indica il tetto.

«Due rondoni.»

Alzo gli occhi.

Non vedo niente. «Dove?»

«Sono già volati via. Erano due rondoni comuni.»

Lo dice come se fosse la cosa più normale del mondo.

Io invece non ho nemmeno idea della differenza tra un rondone e una rondine.

«Aspetta... rondoni e rondini sono due specie diverse?»

Marco annuisce.

«Molto.»

«Io pensavo fossero la stessa cosa.»

«Lo pensano quasi tutti.»

Sorrido.

«E tu come fai a sapere che sono diversi?»

Lui alza le spalle.

«Mi piacciono.»

«I rondoni?»

«Gli animali.»

Poi aggiunge:

«I rondoni passano quasi tutta la vita in volo.»

«Davvero?»

«Sì.»

«Mangiano in volo. Dormono in volo. Perfino il materiale per costruire il nido lo raccolgono mentre volano.»

Lo guardo.

«E tu come fai a sapere queste cose?»

«Leggo.»

Ci penso un secondo.

«Secondo me tu sei l'unica persona della scuola che si emoziona per due rondoni sopra il tetto della palestra.»

Marco ride.

«Probabile.»

Poi si unisce al gruppo. O almeno ci prova.

Saluta. Sorride. Fa una battuta. Qualcuno ride.

Poi le conversazioni riprendono.

E io noto una cosa.

Nessuno va davvero da lui. Non viene escluso apertamente. Non viene preso in giro.

Non in quel momento almeno. Semplicemente non viene cercato. È lì. Fa parte della classe.

Ma sembra sempre un passo più in là.

È una sensazione strana. Perché quando siamo da soli lui parla. Racconta. Spiega.

Conosce un sacco di cose.

Ma in mezzo agli altri diventa più silenzioso. Come se si rimpicciolisse.

La campanella interrompe i miei pensieri. Entriamo.

I corridoi hanno l'odore di ogni settembre.

Carta. Libri. Pavimenti appena lavati. Aule chiuse per mesi e riaperte da poco.

Saliamo le scale. Entriamo in classe. Per qualche secondo resto sulla porta.

Guardo tutto. I banchi. La lavagna. Le finestre. L'armadio in fondo. È tutto uguale.

Eppure sembra diverso. Forse perché siamo diversi noi.

Mi siedo. Le voci riempiono l'aula.

Poi entra la coordinatrice.

Piano piano il rumore si abbassa. Lei ci osserva.

Sorride.

«Bentornati.»

Poi dice: «Siete arrivati all'ultimo anno della scuola media.»

Per un momento nessuno parla. Sappiamo tutti che è vero.

Ma sentirlo dire è diverso. Molto diverso.

La professoressa continua. Parla di impegno. Di responsabilità. Di orientamento. Di crescita.

Parole che sentiamo spesso. Poi però ne dice una che si ferma dentro di me.

«Quest'anno inizierete a capire chi volete diventare.»

La frase resta sospesa nell'aria.

Chi volete diventare. Non che scuola volete fare. Non che voto volete prendere.

Chi volete diventare.

Guardo fuori dalla finestra. Il sole illumina il cortile.

Più in là si vede il tetto della palestra. Mi chiedo se i rondoni siano tornati.

Poi guardo Marco. Anche lui sta guardando fuori.

Per un attimo mi domando che cosa stia pensando. Forse niente. Forse qualcosa di importante.

L'intervallo arriva più velocemente del previsto. La classe si riempie di nuovo di voci.

Merende. Risate. Commenti.

Io mi avvicino a Marco. «Hai già deciso che scuola farai?»

Lui scuote la testa.

«No.»

«Nemmeno io.»

«Meno male.»

«Perché?»

«Pensavo di essere l'unico.»

Rido.

«Direi di no.»

Rimaniamo qualche secondo in silenzio.

Poi gli chiedo:

«Tu sai almeno chi vuoi diventare?»

Marco ci pensa. Davvero. Non risponde subito.

Poi guarda fuori dalla finestra. Verso gli alberi, dietro la scuola.

«No.»

Fa una pausa.

«Però so dove mi piacerebbe stare.»

«Dove?»

Indica gli alberi. «In un posto dove si sente parlare soltanto la natura.»

Sorrido.

È una risposta strana. Molto strana. Eppure la capisco.

Più di quanto dovrei.

L'ultima ora passa lentamente. Quando finalmente usciamo il cortile è pieno di persone.

Genitori. Biciclette. Motorini. Voci.

Marco recupera la sua bici. Io lo raggiungo.

«I rondoni sono tornati?»

Lui guarda il cielo.

Sorride.

«Tornano sempre.»

«Come fai a saperlo?»

«Perché tornano nei posti dove trovano aria buona.»

Poi sale in bici e se ne va. Io resto qualche secondo a guardarlo.

La sera, a casa, apro il diario.

La pagina del primo giorno è vuota.

Scrivo la data. Poi resto ferma. Vorrei raccontare il primo giorno. Vorrei scrivere qualcosa di intelligente. Qualcosa che abbia senso. Qualcosa che faccia capire chi sono.

Ma non esce niente.

Guardo il foglio. Guardo la penna. Cancello tre volte la stessa frase.

Alla fine scrivo soltanto: E se non fossi all'altezza?

Resto a guardarla.

Poi, sotto, quasi senza pensarci, aggiungo due parole: Per ora.

Chiudo il diario.

LEZIONE 1 - L'ultimo primo giorno

Obiettivo della lezione

Ogni nuovo inizio porta con sé emozioni diverse: entusiasmo, curiosità, aspettative, ma anche dubbi e paure.

Attraverso la storia di Silvia scoprirai che il modo in cui raccontiamo ciò che viviamo può cambiare il modo in cui lo affrontiamo.

In questa lezione inizierai a osservare le parole con cui descrivi te stesso, ciò che provi e ciò che immagini per il tuo futuro.

Materiale necessario

- Audio narrativo "L'ultimo primo giorno"
- Diario **Prendi Parola**
- Penna

Fase 1 – Ascolta la storia

Ascolta con attenzione il primo capitolo.

Quando l'audio termina, non avere fretta di scrivere.

Rimani per un momento in silenzio e ripensa alle immagini, alle emozioni e alle frasi che ti sono rimaste più impresse.

Fase 2 – Una frase che resta

Ripensa alla storia.

Quale frase, parola o momento ti è rimasto dentro più degli altri?

Scrivilo sul tuo Diario Prendi La Parola.

Subito sotto, prova a spiegare perché lo hai scelto e che cosa ti ha fatto pensare o provare.

Una stessa storia può trasmettere qualcosa di diverso in ogni persona. Non esiste quindi una risposta giusta o sbagliata: esiste ciò che quella storia ha lasciato a te.

Fase 3 – Diario personale

Apri il tuo Diario Prendi La Parola.

Scrivi:

Oggi entro in terza media e mi sento...

Completa la frase scrivendo almeno cinque parole che descrivano il tuo stato d'animo.

Puoi scegliere emozioni positive, negative oppure contrastanti.

Non è necessario costruire frasi complete.

Fase 4 – Una preoccupazione che porto con me

Sul diario scrivi il titolo:

Una cosa che mi preoccupa di quest'anno

Racconta liberamente ciò che senti.

Puoi descrivere una paura, un dubbio, un cambiamento che ti aspetta oppure qualcosa che non sai ancora come affrontare.

Non esistono risposte giuste o sbagliate.

Quello che scrivi appartiene a te e non devi mostrarlo a nessuno se non lo desideri.

Fase 5 – Cambiare prospettiva

Nel primo capitolo Silvia vive il primo giorno di scuola pensando soprattutto a ciò che potrebbe non andare bene.

Poi ascolta una frase che cambia il suo modo di guardare l'anno che sta iniziando:

“Quest'anno inizierete a capire chi volete diventare.”

Rileggi ciò che hai scritto nel diario.

Scegli una delle preoccupazioni che hai annotato e prova a riscriverla trasformandola in una possibilità, in una scoperta o in un'occasione per crescere.

Per esempio:

Ho paura degli esami.

→ Quest'anno posso imparare ad affrontare le sfide con più fiducia.

Ho paura di sbagliare.

→ Quest'anno posso imparare qualcosa anche dagli errori.

Ho paura di non essere abbastanza bravo.

→ Quest'anno posso scoprire quali sono i miei punti di forza.

Ora prova tu.

Scrivi la tua preoccupazione:

Ho paura di...

Poi osservalo da un punto di vista diverso:

Quest'anno posso...

L'obiettivo non è eliminare la paura o fingere che non esista, ma imparare a guardare la stessa situazione da una prospettiva nuova.

Per concludere

Sul diario completa queste due frasi:

Quest'anno ho paura di...

Quest'anno vorrei scoprire...

Conserva con cura queste pagine.

Alla fine del percorso potrai rileggerle e osservare se qualcosa dentro di te è cambiato, quali paure hai affrontato e che cosa hai scoperto di te stesso.

Cosa hai allenato oggi

In questa lezione hai iniziato a osservare il legame tra parole, emozioni e pensieri.

Hai scoperto che il modo in cui racconti un'esperienza può cambiare il significato che quella stessa esperienza assume per te.

Hai inoltre provato a trasformare una preoccupazione in una possibilità, senza negare ciò che senti.

Capitolo 2

Tutto come sempre

PARTE AUDIO NARRATIVA

Sono passate alcune settimane dall'inizio della scuola.

Non tante. Abbastanza però perché l'entusiasmo del primo giorno sia già sparito.

I quaderni non sono più perfetti come il primo giorno. Le copertine hanno già qualche angolo piegato.

Gli orari sono tornati quelli di sempre. Le verifiche hanno ricominciato ad apparire sul registro.

E la classe sembra essere tornata esattamente quella dell'anno scorso.

O almeno così sembra.

Io continuo ad arrivare in ritardo quasi ogni mattina.

Giulia continua a parlare velocemente di qualsiasi cosa le passi per la testa.

Tommaso continua a dimenticare il materiale.

I professori continuano a dire che dovremmo essere più responsabili perché siamo in terza.

E Marco continua ad arrivare in bicicletta. Sempre alla stessa ora. Sempre con lo stesso zaino. Sempre con quell'aria di chi osserva qualcosa che gli altri non vedono.

Quella mattina lo trovo vicino alla finestra dell'aula. Sta guardando fuori.

«Che cosa c'è stavolta?» gli chiedo.

Lui indica un albero nel cortile.

«Un picchio.»

Guardo.

Non vedo niente. «Sei sicuro?»

«Sì.»

«Io non vedo niente.»

«Perché guardi l'albero.»

«E cosa dovrei guardare?»

«Il ramo secco.»

Lo guardo. Dopo qualche secondo finalmente lo vedo.

Un piccolo uccello nero e bianco che si muove lungo il tronco.

«Come fai ad accorgerti di queste cose?»

Marco sorride.

«Non lo so.» Poi aggiunge: «Forse perché mi fermo a guardare.»

La campanella interrompe la conversazione. Entriamo in classe.

La prima ora passa veloce. La seconda un po' meno. Alla terza entra la professoressa di scienze.

Appoggia il registro sulla cattedra. E sorride.

Quando un professore sorride così, di solito significa che sta per assegnare qualcosa.

Infatti.

«Ragazzi, quest'anno faremo una ricerca a gruppi.»

Un gemito collettivo attraversa l'aula. La professoressa finge di non sentirlo.

«Ogni gruppo dovrà approfondire un ecosistema diverso.»

E comincia a scrivere i temi alla lavagna.

Bosco. Montagna. Fiume. Lago. Palude. Mare.

Io vedo Marco raddrizzarsi sulla sedia.

Per la prima volta da tutta la mattina sembra davvero interessato.

La professoressa continua. «I gruppi saranno da quattro persone.»

Appena pronuncia quella frase succede una cosa che conosco benissimo.

La classe si anima.

Tutti iniziano a cercarsi. Tutti iniziano a scegliersi.

«Io sto con te.» «Noi facciamo gruppo insieme.» «Aspettami.» «Vieni da noi.»

È una specie di danza. Succede ogni volta. E ogni volta è uguale.

Nel giro di pochi secondi mi arrivano tre richieste.

«Silvia, vieni nel nostro gruppo.»

«No, Silvia sta con noi.»

«Silvia, ci servi tu.»

Ci servi. Non so perché, ma quella frase mi fa sempre sorridere. E anche in modo un po' strano.

Alla fine finisco con Giulia, Tommaso e Davide. Come quasi sempre.

La professoressa passa tra i banchi distribuendo i fogli con le indicazioni della ricerca.

«Avete una settimana per organizzare il lavoro e un mese per completarlo.»

Tommaso legge il foglio e sospira.

«Un mese sembra tanto.»

«Passa velocissimo» rispondo.

«Parla per te» dice Giulia.

Davide sta già disegnando qualcosa nell'angolo del quaderno.

«Che fai?»

«Sto pensando al titolo.»

«Non sappiamo ancora cosa scrivere.»

«Appunto. Sto pensando...»

Giulia ride.

«Secondo me tu riusciresti a pensare anche durante un incendio.»

Per qualche minuto proviamo davvero a organizzarci.

O almeno ci proviamo.

«Quale ecosistema scegliamo?»

«Lago» propone Giulia.

«Bosco» dice Tommaso.

«Mare» interviene Davide.

Nel giro di trenta secondi nessuno è d'accordo.

Allora apro il quaderno.

«Aspettate.»

Scrivo i vari temi in colonna.

Poi iniziamo a eliminare quelli che ci interessano meno.

Alla fine resta il lago.

«Perfetto» dice Giulia. «Adesso però dobbiamo dividerci il lavoro.»

Mi guarda. Poi guarda gli altri. Poi torna a guardare me.

«Anzi no. Tu hai già capito come fare.»

Tutti ridono. Anch'io.

Ma dentro di me sento quella strana sensazione che conosco bene.

Come se, senza accorgercene, avessimo già deciso chi deve tenere insieme tutti i pezzi.

Quando alzo gli occhi vedo Marco. È ancora seduto. Mentre quasi tutti gli altri hanno già trovato un gruppo.

La professoressa se ne accorge.

«Marco, dove vai?»

Lui si stringe nelle spalle.

«Non lo so.»

«Un gruppo lo troviamo.»

Alla fine viene inserito nel gruppo di Luca, Matteo e Riccardo.

Nessuno protesta. Nessuno lo esclude. Nessuno dice niente di cattivo.

Eppure mi resta addosso una sensazione strana.

Come se nessuno lo avesse davvero scelto.

La professoressa distribuisce il materiale. «Avete un'ora per organizzare il lavoro.»

Dopo cinque minuti sto già scrivendo. Dopo dieci minuti sto già facendo l'elenco delle attività.

Dopo quindici minuti ho già capito che finirò per fare metà della ricerca.

Come sempre.

«Silvia, tu puoi preparare la presentazione?»

«Silvia, tu sai fare bene le mappe.»

«Silvia, tu controlli le fonti?»

Annuisco. Sempre.

Perché è più veloce. Perché mi riesce bene. Perché se dico di sì tutto fila liscio.

O forse perché ho paura di dire no.

A un certo punto alzo la testa. E guardo il gruppo di Marco.

Lui sta parlando. Lo capisco da come muove le mani. Da come si illumina quando spiega qualcosa.

Non lo sento bene. Però sembra sicuro. Molto più sicuro del solito.

Poi vedo Matteo interromperlo. Luca ride. Riccardo dice qualcosa. Marco si zittisce e torna a guardare il foglio.

«Aspetta, aspetta» dice Matteo.

Marco si ferma. «Che c'è?»

«Secondo me stai complicando troppo le cose.»

Marco abbassa leggermente le mani.

«In che senso?»

«È una ricerca di scienze, non un documentario.»

Luca ride.

«In effetti.»

Io continuo a osservare da lontano.

Marco prende il foglio. «Ascoltate. Se facciamo il bosco possiamo dividerlo in parti. Gli alberi, gli animali e poi...»

«Potremmo mettere tante foto» lo interrompe Riccardo.

«Sì, tante foto è meglio» dice Matteo.

«Ma le foto da sole non spiegano niente.» Ribatte Marco.

«Sì, però fanno scena.»

Per qualche secondo Marco resta in silenzio. Poi riprova.

«Esistono animali che vivono solo in certi tipi di bosco. Potremmo spiegare perché...»

«Tipo i lupi?» chiede Luca.

Per un attimo il volto di Marco si illumina.

«Sì. Anche i lupi. Però ci sono specie ancora più interessanti.»

«I lupi sono più belli» conclude Luca.

Fine della discussione. Lo vedo appoggiarsi allo schienale. Non sembra arrabbiato.

Qualche minuto dopo sento una voce provenire dal loro tavolo. È Luca che si rivolge alla professoressa.

«Potremmo fare una parte sulle specie animali che vivono nel bosco.»

Lei annuisce. «Ottima idea Luca.»

Io guardo Marco. Perché sono quasi certa di averlo sentito dire esattamente la stessa cosa pochi minuti prima.

Lui non dice nulla. Abbassa gli occhi. E continua a scrivere.

La cosa mi infastidisce più di quanto dovrebbe.

All'intervallo lo raggiungo vicino alla finestra.

«Prima l'avevi detto tu.»

Marco mi guarda.

«Cosa?»

«L'idea degli animali.»

Lui alza le spalle.

«Cosa cambia sapere chi l'ha detto per primo?»

«Ma era una tua idea.»

«Non importa.»

Lo dice in modo così tranquillo che quasi mi arrabbio.

«Come non importa?»

«Importa solo se vuoi avere ragione.»

«E tu non vuoi avere ragione?»

Ci pensa un secondo.

«Io vorrei solo essere ascoltato, tutto qui.»

La risposta arriva piano.

Quasi sottovoce.

Eppure mi colpisce più di qualsiasi altra cosa. Per qualche secondo nessuno parla.

Poi la campanella suona di nuovo.

La mattina continua. Le lezioni scorrono. Le spiegazioni anche.

Ma quella frase continua a tornarmi in mente.

Vorrei essere ascoltato. Non avere ragione. Non essere il primo a parlare. Essere soltanto ascoltato.

Quando esco da scuola trovo mio padre ad aspettarmi, stranamente. La maggior parte delle volte mi tocca aspettarlo perché ovviamente è in ritardo. Oppure inizio ad incamminarmi a piedi sperando che lui mi trovi per strada mentre arriva.

Salgo in macchina. Lui parte.

Dopo pochi minuti mi guarda.

«Giornata difficile?»

«Perché?»

«Perché hai quella faccia.»

Sorrido.

«Che faccia?»

«Quella che fai quando stai pensando troppo.»

Appoggio la testa al finestrino. Fuori scorrono campi e case.

«Secondo te una persona può abituarsi a essere vista sempre nello stesso modo?»

Mio padre riflette.

«Credo di sì.»

«E poi?»

«E poi rischia di dimenticare che potrebbe essere anche altro.»

Resto in silenzio.

Quando arriviamo alla cascina scendo dall'auto.

Il sole è alto ma nascosto dietro gli alberi. Le galline razzolano nel cortile. Una delle signore anziane che abitano lì mi saluta dalla finestra.

Sembra tutto uguale. Tutto come sempre.

La sera dopo cena apro il diario.

Rileggo quello che avevo scritto il primi giorno di scuola.

Non so ancora chi voglio diventare.

Anche questa volta metto la data perché voglio essere sempre sicura del tempo che scorre.

Poi rimango qualche secondo a fissare il foglio.

Ripenso a Marco. Al lavoro di gruppo.

A tutte le volte in cui qualcuno ha detto:

"Silvia ci pensa lei."

"Silvia lo fa meglio."

"Silvia sistema tutto."

E a tutte le volte in cui ho risposto di sì.

Ripenso anche a Marco. Alle sue idee. Alle cose che sa.

Al modo in cui spesso sembrano attraversare la stanza senza fermarsi da nessuna parte.

Alla fine scrivo soltanto:

Forse le persone diventano le parole che sentono ripetere di sé.

Rileggo la frase. Non sono sicura che sia giusta.

Forse è incompleta. Forse manca qualcosa. Forse è scritta male.

Ma per quella sera mi basta.

Chiudo il diario. Spengo la luce.

E prima di addormentarmi penso che certe cose non fanno rumore.

Succedono piano. Talmente piano che quasi non te ne accorgi.

Finché un giorno scopri che sono lì da sempre.

Come una frase. Ripetuta abbastanza volte da sembrare vera.

LEZIONE 2 - Tutto come sempre

Obiettivo della lezione

Riconoscere come le parole utilizzate per descrivere noi stessi e gli altri possano influenzare il modo in cui ci percepiamo e veniamo percepiti.

Attraverso la storia di Silvia e Marco è possibile riflettere sul modo in cui alcuni ruoli sembrano consolidarsi nel tempo e scoprire che spesso le etichette nascono da piccole frasi ripetute molte volte.

Materiale necessario

- Audio narrativo *"Tutto come sempre"*
- Diario personale
- Penna

Fase 1 – Ascolto della storia

Ascolta il Capitolo 2.

Al termine dell'ascolto prenditi qualche momento di silenzio.

Ripensa alle immagini, alle parole o ai passaggi della storia che ti sono rimasti più impressi, senza cercare subito una spiegazione.

Fase 2 – Chi è Silvia? Chi è Marco?

Prova a rispondere a queste due domande.

Come vedono gli altri Silvia?

Come vedono gli altri Marco?

Scrivi tutte le parole che ti vengono in mente.

Ad esempio:

Silvia

- Brava
- Responsabile
- Affidabile
- Organizzata

Marco

- Intelligente
- Strano
- Silenzioso
- Esperto di natura

Ora fermati un momento e prova a rispondere a un'altra domanda.

Secondo te, queste parole raccontano davvero tutta la persona?

Non esiste una risposta giusta o sbagliata.

L'obiettivo è riflettere sul fatto che ogni persona è molto più complessa delle parole che vengono utilizzate per descriverla.

Fase 3 – Diario personale

Apri il tuo Diario Prendi La Parola.

Scrivi il titolo:

Quali parole vengono usate più spesso per descrivermi?

Annota almeno cinque parole o espressioni che senti rivolgere spesso a te.

Possono provenire da compagni, genitori, insegnanti, amici o altre persone che fanno parte della tua vita.

Non è necessario stabilire se siano positive o negative.

Per il momento limitati a raccoglierle.

Fase 4 – Le parole che mi accompagnano

Rileggi quello che hai scritto.

Poi completa questa frase:

Una parola che sento spesso dire su di me è...

A partire da questa frase scrivi liberamente alcune righe.

Puoi raccontare:

- se ti riconosci in quella parola;
- se non ti riconosci;

- se quella parola ti aiuta;
- se quella parola ti limita.

Questo testo è personale.

Puoi scegliere liberamente se conservarlo soltanto per te oppure condividerlo con una persona di cui ti fidi.

Fase 5 – Oltre l'etichetta

Nella storia Silvia sente spesso frasi come:

"Ci pensa Silvia."

"Sistema tutto Silvia."

Marco, invece, vive una situazione diversa.

Le sue idee spesso passano inosservate e lui arriva a dire:

"Vorrei essere ascoltato."

Rileggi quello che hai scritto sul diario.

Poi completa questa frase:

Oltre alle parole che gli altri usano per descrivermi, c'è anche...

Puoi scrivere una qualità, un interesse, un sogno, una caratteristica o una parte di te che gli altri conoscono poco.

Ricorda che nessuna parola riesce a raccontare completamente una persona.

Chiusura della lezione

Sul diario completa queste due frasi.

Una parola che gli altri usano spesso per descrivermi è...

Una parte di me che gli altri conoscono poco è...

Conserva queste due frasi.

Più avanti potrai rileggerle e scoprire se qualcosa è cambiato nel modo in cui vedi te stesso e nel modo in cui pensi che gli altri ti vedano.

Competenza sviluppata

Attraverso questa lezione impari a riconoscere come le parole ripetute nel tempo possano influenzare l'immagine che hai di te stesso e degli altri.

Il diario personale ti aiuta a sviluppare una maggiore consapevolezza della tua identità e a distinguere tra le etichette che ricevi e la persona che stai diventando.

Capitolo 3

Il bosco non giudica

PARTE AUDIO NARRATIVA

Quella mattina Marco arriva in classe con un'espressione diversa dal solito.

Questa volta non è nervoso. E nemmeno distratto. Questa volta sembra proprio contento.

Lo capisco perché quando si siede non guarda subito fuori dalla finestra per controllare se qualche uccello interessante ha deciso di posarsi sugli alberi del cortile.

«Che succede?» gli chiedo.

«Niente.»

«Hai scoperto una nuova specie?»

«No.»

«Hai vinto un premio per i migliori appassionati di lombrichi d'Europa?»

Marco mi guarda. «Non esiste.»

«Come fai a saperlo?»

«Perché mi sarei già iscritto.»

Scoppiamo a ridere insieme.

«Sei preoccupante...»

«Lo so.»

«Allora perché sembri felice?»

Marco appoggia lo zaino.

«Oggi presentiamo la ricerca.»

Lo fisso per qualche secondo.

«Marco...»

«Cosa?»

«Credo che tu sia l'unica persona della scuola che considera una presentazione della ricerca una buona notizia.»

Lui sorride.

«Se vuoi posso spiegarti perché i funghi sono molto più interessanti delle persone.»

«Ti prego... no...»

«Vedi? È per questo che i funghi non parlano con te.»

Prima che possa rispondere entra Giulia.

«Di cosa state parlando?»

«Di conversazioni con i funghi.»

«Perfetto. Sono qui da cinque secondi e già me ne pento.»

La campanella suona.

Le prime ore passano veloci.

Poi arriva scienze.

La professoressa entra con una pila di fogli sotto il braccio.

«Bene ragazzi. Oggi ascolteremo una prima esposizione delle vostre ricerche.»

Nell'aula si sente il tipico silenzio di ventidue studenti che sperano possa accadere qualsiasi cosa pur di evitare quel momento.

«Non è una verifica» precisa lei.

Nessuno le crede davvero.

I gruppi iniziano a prepararsi.

Quando arriva il turno del gruppo di Marco, Matteo si gira verso di lui.

«Vai tu?»

Marco annuisce.

«Sì.»

«Sicuro?»

«Certo.»

«Guarda che non è obbligatorio.»

«Lo so.»

«Possiamo parlare anche noi.»

Marco scuote la testa.

«Parliamo del bosco. Me la cavo piuttosto bene.»

Per un attimo sembra persino più alto. Più sicuro.

Più vicino al Marco che conosco quando parla di animali o di alberi.

La professoressa fa un cenno.

«Quando volete.»

Marco si alza. Prende il foglio. Raggiunge la cattedra. Si gira verso la classe.

E inizia.

«Il bosco è un ecosistema formato da organismi viventi e da elementi non viventi che interagiscono continuamente tra loro.»

La voce è chiara. Sicura.

La professoressa annuisce.

Anche Matteo sembra rilassarsi.

Marco continua.

«Molti pensano che il bosco sia semplicemente un insieme di alberi, ma in realtà è molto più simile a una città...»

Qualcuno alza la testa. Perfino Luca ascolta.

«Ogni specie svolge un ruolo diverso. Gli alberi più grandi proteggono quelli più giovani. Alcuni animali trasportano semi. Altri controllano la popolazione degli insetti.»

Sta andando bene. Molto bene.

«Per esempio il picchio contribuisce all'equilibrio dell'ecosistema perché crea cavità nei tronchi che vengono poi utilizzate da altre specie...»

La professoressa sorride. «Molto interessante.»

Marco annuisce.

Poi dal fondo dell'aula arriva una voce.

«Aspetta... quanti minuti ci abbiamo messo per arrivare alla parte dei picchi?»

La professoressa alza gli occhi dal registro.

Qualcuno ride. Risatine che durano pochi secondi.

Io vedo Marco irrigidirsi. Appena. Le spalle si tendono. Lo sguardo scende sul foglio.

«Alcuni animali d-d-dipendono proprio da queste cavità per costruire i loro rifugi.»

Per un attimo penso che nessuno se ne sia accorto.

Ma io sì. Marco sì. E probabilmente anche la professoressa.

Lui continua.

«Per esempio alcune specie di u-u-uccelli utilizzano questi spazi durante la n-n-nidificazione.»

La parola esce. Ma qualcosa è cambiato.

Marco deglutisce. Abbassa gli occhi. Riprende a leggere.

«Inoltre il b-b-b-bosco svolge una funzione f-f-fondamentale per la conservazione della b-b-biodiversità.»

Silenzio. L'aula sembra più piccola. Più ferma.

Marco prova ad andare avanti.

«La biodiversità permette agli ecosistemi di r-r-r...»

Si interrompe.

Respira.

La parola resta bloccata.

Lui guarda il foglio.

Poi prova di nuovo.

«Di re...»

Niente.

La professoressa interviene.

«Tranquillo Marco. Prenditi il tuo tempo.»

Marco annuisce.

Lo vedo stringere il foglio.

So che conosce la risposta. La conosce meglio di tutti noi.

L'ha sicuramente scritta lui. L'ha probabilmente letta centinaia di volte.

Eppure non riesce a raggiungerla.

«Di r-r-r...»

La voce si spezza.

Si ferma. Riparte. Si ferma ancora. Come una bicicletta che continua a perdere equilibrio.

Passano alcuni secondi. Che sembrano molto più lunghi.

Poi Marco abbassa lentamente il foglio.

«Scusi.»

Lo dice quasi sottovoce.

La professoressa gli sorride.

«Va bene così. Puoi sederti.»

Marco torna al posto. Senza guardare nessuno.

L'intervallo arriva pochi minuti dopo.

Io sono arrabbiata. Per quella risata. Per quel momento. Per tutto.

Ma la cosa peggiore arriva dopo.

Matteo si gira verso Marco.

«Grazie! così siamo proprio nei guai.»

Marco alza appena lo sguardo.

«Scusa.»

«Non è per offenderti, però se alla presentazione finale succede la stessa cosa rischiamo tutti di prendere un brutto voto per colpa tua.»

Riccardo annuisce.

«Potevi dirlo prima.»

Marco lo guarda.

«Dire cosa?»

«Che ti bloccavi in questo modo. Che balbetti»

Per qualche secondo nessuno parla.

Poi Marco abbassa gli occhi.

«Pensavo di riuscirci.»

La frase è così bassa che quasi non si sente.

Matteo sospira.

«Adesso dovremo rivedere tutta l'organizzazione.»

Io vedo Marco prendere lo zaino. Chiuderlo.

E guardare fuori dalla finestra. Verso gli alberi, dietro la scuola.

Come se fosse già in un altro posto.

Per tutta la mattina Marco parla pochissimo.

Durante matematica prende appunti. Durante inglese guarda il libro.

Durante storia scrive qualcosa sul quaderno.

Fa tutto quello che farebbe normalmente.

Eppure sembra diverso.

Come quando il cielo si copre di nuvole ma continua ad esserci una luce insolita.

All'uscita provo a raggiungerlo.

«Marco.»

Lui si gira.

«Tutto bene?»

«Sì.»

La risposta arriva troppo veloce.

Come tutte le risposte che significano il contrario.

«Non mi sembra.»

Marco sorride appena.

«Davvero. Sto bene.»

Poi recupera la bicicletta.

«Ci vediamo domani.»

Sale in sella e parte.

Io lo guardo allontanarsi.

Dovrei tornare a casa. Dovrei fare i compiti. Dovrei iniziare la mia parte della ricerca sul lago.

Invece non so per quale motivo faccio una cosa che non ho mai fatto prima.

Oggi anche io sono venuta a scuola in bici perché mio papà è in trasferta per lavoro.

E questa è la situazione perfetta. Lo seguo. Non troppo vicino. Abbastanza da non farmi notare.

Marco attraversa il paese. Poi imbocca una strada sterrata. Poi un sentiero. Poi un altro.

Dopo qualche minuto le case iniziano a sparire. Gli alberi diventano sempre più numerosi.

E improvvisamente capisco dove sta andando.

Nel bosco. Il suo bosco.

Quello di cui parla sempre. Quello che io conosco soltanto dai suoi racconti.

Pedalo dietro di lui finché il sentiero si restringe.

A quel punto scendo dalla bicicletta.

Marco invece prosegue ma lentamente.

Poi si ferma. Si gira di scatto senza guardare: «Silvia...»

Non sembra sorpreso.

«Come hai fatto a capire che sti stavo seguendo?»

«Perché sei arrivata facendo più rumore di un cinghiale.»

«Non era un complimento, vero?»

«Non per il cinghiale.»

Per la prima volta da quella mattina ride.

Una risata vera. Non una di quelle educate che fai a scuola.

«Qui tutti sentono prima di vedere.»

Mi guardo intorno. «Io non sento niente.»

Marco inclina la testa.

«Appunto. Te non fai parte di questo ecosistema.»

Iniziamo a camminare.

Dopo pochi metri si ferma.

«Guarda.»

«Cosa?»

«Lì!»

Guardo.

Non vedo niente.

«Marco, lo sai che io e te abbiamo una definizione molto diversa dell'avverbio di luogo "lì"?»

Lui sospira.

«Vicino alla radice.»

Guardo di nuovo.

Ancora niente.

«Sembra un bastoncino.»

«Infatti.»

«E allora?»

«Si sta muovendo!»

Mi avvicino. E finalmente lo vedo.

Un insetto. Piccolo. Mimetizzato perfettamente tra le foglie.

«Come hai fatto a notarlo?»

«Si è mosso.»

«Ma forse di un millimetro...»

«È stato un millimetro molto sospetto.»

Scoppio a ridere.

Marco sorride. E continua a camminare.

Più andiamo avanti, più succede una cosa strana.

Marco cambia.

La mattina passata sembra trascinarsi dietro il bosco.

Qui le parole gli corrono incontro. Parla. Racconta.

Indica alberi. Mostra tracce. Fa domande. E soprattutto dà risposte.

Spiega cose. Tante cose. Forse troppe.

«Questa è una quercia.»

«Bella.»

«Molto.»

«Come fai a riconoscerla?»

«Dalle foglie.»

«Marco, stai spiegando la quercia a una persona che ieri ha scambiato un merlo per un piccione.»

«Era chiaramente un merlo.»

«Per me aveva l'energia da piccione.»

«Non esiste l'energia da piccione.»

«Certo che esiste.»

«No.»

«Sì.»

«No.»

«Marco...»

«Va bene. Forse potremmo valutare l'esistenza dell'energia da piccione»

Riprendiamo a camminare. Il sentiero sale leggermente.

Tra gli alberi filtrano lame di luce. Per qualche motivo mi sento tranquilla. Una sensazione che raramente riesco a provare.

«Sai una cosa?» dico.

«Cosa?»

«Qui sembra tutto più lento.»

Marco annuisce.

«Perché nessuno corre.»

«Gli animali corrono...»

«Quando serve.»

Fa una pausa.

«Gli alberi no.»

«Direi di no.»

Marco si ferma accanto a una grande quercia.

Appoggia una mano sul tronco.

«Eppure sono tra i più grandi viaggiatori che esistano.»

«Non si muovono nemmeno.»

«Si muovono in un altro modo.»

Alzo un sopracciglio. «Questa sembra una di quelle frasi misteriose che dicono nei film i maestri di karatè.»

«Peggio... È una virtù sui vegetali.»

Scoppio a ridere. Marco sa fare il saputello senza essere arrogante.

Poi indica la cima dell'albero.

«Guarda quanto è in alto.»

Alzo gli occhi. I rami si perdono quasi nel cielo.

«Ogni anno cresce un po'. Ogni anno si allunga verso la luce. Tu pensi che viaggiare significhi spostarsi da un posto all'altro.»

«Di solito funziona così.»

«Gli alberi invece viaggiano nel tempo.»

Per qualche secondo non capisco. Lui accarezza la corteccia.

«Questa quercia era qui prima che i nonni dei nostri nonni nascessero.»

Guarda verso il sentiero.

«Ha visto passare persone, estati, temporali, inverni.»

Poi aggiunge:

«E se nessuno la taglierà, probabilmente continuerà a essere qui anche quando noi saremo adulti e saranno i nostri figli a giocare sotto i suoi rami.»

Resto in silenzio.

«Quindi sono una specie di archivio vivente?»

Marco annuisce. «Più o meno. Sono custodi del tempo.»

«Mi piace.»

Riprendiamo a camminare.

Dopo qualche metro lui raccoglie una ghianda.

«Anche questa è una viaggiatrice.»

La mette sul palmo della mano.

«Una ghianda può essere trasportata dagli animali. A volte viene nascosta e dimenticata e, se trova il posto giusto, può diventare una nuova quercia.»

«Quindi questa potrebbe diventare un albero enorme?»

«Sì.»

«Mi sembra assurdo.»

«Anche a me.»

Guardo la ghianda.

È piccola. Sta dentro il palmo della sua mano.

Eppure all'improvviso mi sembra diversa.

Come se contenesse qualcosa che ancora non si vede.

«Marco...»

«Cosa?»

«Tu sei ufficialmente la prima persona che riesce a trasformare una ghianda in una storia.»

«Le storie sono ovunque.»

«Anche nelle ghiande?»

«Soprattutto nelle ghiande.»

Scuoto la testa.

«Sei strano.»

«Lo so.»

Questa volta non è triste mentre afferma di essere diverso dagli altri. Anzi, sembra quasi una consapevolezza di cui andare fiero.

Arriviamo in una piccola radura.

Marco si siede su un tronco caduto. Io mi siedo poco distante.

Per qualche secondo nessuno parla.

Poi decido di chiederglielo.

«Ti capita spesso?»

Marco non ha bisogno di chiedere a cosa mi riferisco.

«Sì.»

Guarda davanti a sé. «Non sempre ma spesso. Quando sono tranquillo non succede.»

Fa una pausa. «Ma quando sento che tutti mi stanno guardando... è come se la strada si chiudesse.»

Riesco a vederla anche se non c'è. Una strada. Chiusa.

«Sai la cosa strana?» continua.

«Cosa?»

«Le parole ci sono.»

Prende un rametto. Disegna una linea sulla terra. «Sono qui.»

Poi indica la punta del sentiero. «E io sono qui.»

Traccia un secondo segno.

«Solo che a volte non riesco a raggiungerle.»

Guardo il sentiero davanti a noi. Per la prima volta capisco davvero quello che vuole dire.

Non è che non conosce la strada. La conosce benissimo.

È il passaggio che si blocca. Come un ponte che all'improvviso scompare.

Restiamo in silenzio.

Poi un uccello attraversa la radura.

Marco alza immediatamente la testa.

«Hai visto?»

«No.»

«Era una poiana.»

«Marco...»

«Cosa?»

«Stavamo avendo una conversazione importante.»

«Lo so. Ma è passata una poiana davanti ai miei occhi... non posso certo ignorarla!»

Per la prima volta quel pomeriggio non penso alla ricerca.

Non penso alla scuola. Non penso nemmeno agli esami.

Penso che forse esistono luoghi in cui le persone diventano più simili a ciò che sono davvero.

Per Marco quel luogo è il bosco.

Qui nessuno ride. Nessuno interrompe. Nessuno si aspetta che sbagli.

Il bosco non giudica. Ascolta in silenzio.

LEZIONE 3 - Il bosco non giudica

Obiettivo della lezione

In questa lezione scoprirai il valore delle metafore come strumento per esprimere ciò che provi e per comunicare in modo più efficace.

Attraverso la storia di Marco potrai osservare come alcune emozioni siano difficili da spiegare con parole dirette, ma diventino molto più chiare quando vengono raccontate attraverso immagini, simboli e metafore.

Scoprirai anche che le parole non trasmettono soltanto informazioni: possono generare calma, fiducia, speranza e aiutare gli altri a comprendere meglio ciò che stiamo vivendo.

Materiale necessario

- Audio narrativo "Il bosco non giudica"
- Diario personale
- Penna

Fase 1 – Ascolto della storia

Ascolta il Capitolo 3.

Al termine dell'ascolto fermati per qualche istante in silenzio.

Ripensa alle immagini che ti sono rimaste più impresse e prova a non cercare subito una spiegazione.

A volte alcune immagini continuano a parlare anche dopo che la storia è finita.

Fase 2 – Le immagini che restano

Ripensa alla storia appena ascoltata.

Quale immagine ti è rimasta più impressa?

Potrebbe essere, ad esempio:

- gli alberi che viaggiano nel tempo
- i custodi del tempo
- la strada che si chiude

- il ponte che scompare
- la ghianda che può diventare una quercia
- il bosco che non giudica

Scegli l'immagine che senti più vicina e scrivila sul tuo Diario Prendi La Parola.

Poi prova a spiegare perché ti ha colpito.

Potresti completare queste frasi:

L'immagine che mi è rimasta più impressa è...

Mi ha colpito perché...

Questa immagine mi fa pensare a...

Una stessa storia può lasciare immagini diverse in persone diverse.

Non devi quindi cercare la risposta corretta, ma quella che racconta meglio ciò che hai percepito.

Fase 3 – Che cos'è una metafora?

Una metafora è un'immagine che utilizziamo per spiegare qualcosa che non si vede o che è difficile descrivere con parole dirette.

Marco non dice semplicemente:

"Mi blocco quando parlo."

Dice:

"È come se la strada si chiudesse."

Questa immagine permette a Silvia di capire molto meglio ciò che prova.

Le metafore aiutano a raccontare emozioni, pensieri e situazioni in modo più chiaro, coinvolgente e memorabile.

Molto spesso utilizziamo metafore senza nemmeno accorgercene.

Quando diciamo:

"Sono a un bivio."

"Ho perso la strada."

"Sto attraversando un periodo difficile."

"Vedo finalmente una luce."

stiamo già usando delle metafore.

Le metafore aiutano chi ascolta a immaginare ciò che stiamo vivendo.

Possono rendere visibile un'emozione, dare una forma a un pensiero e trasformare qualcosa di difficile da spiegare in un'immagine più semplice da comprendere.

Fase 4 – Come mi sento oggi?

Apri il tuo Diario Prendi La Parola.

Completa questa frase:

Oggi mi sento come...

Immagina di essere un elemento della natura.

Potresti essere, ad esempio:

- un albero
- un sentiero
- una montagna
- un fiume
- una nuvola
- una ghianda
- una foresta
- il vento
- una radura

Dopo aver scelto la tua immagine, scrivi alcune righe spiegando perché ti rappresenta in questo momento.

Puoi aiutarti completando queste frasi:

Oggi mi sento come...

Ho scelto questa immagine perché...

La parte di questa immagine che mi rappresenta di più è...

Non esistono risposte giuste o sbagliate.

Esiste soltanto la metafora che riesce a raccontare meglio come ti senti.

Fase 5 – Le metafore del viaggio

Molte delle metafore che utilizziamo ogni giorno parlano di viaggio.

Per esempio:

- sono a un bivio
- ho perso la strada
- sto facendo un passo avanti
- mi sento bloccato
- ho trovato la mia direzione

Pensa a una situazione che stai vivendo in questo periodo.

Può riguardare la scuola, un'amicizia, lo sport, la tua famiglia oppure una scelta che dovrai affrontare.

Completa questa frase:

In questo momento della mia vita mi sento come...

Utilizza una metafora legata al viaggio.

Ad esempio:

- come una persona che sta attraversando un ponte
- come un escursionista che non vede ancora la cima
- come qualcuno che ha appena imboccato un nuovo sentiero
- come un viaggiatore che ha perso la cartina ma continua a camminare

Dopo aver scelto la tua metafora, prova a svilupparla.

Puoi completare queste frasi:

La strada che sto percorrendo è...

L'ostacolo che incontro è...

Il punto verso cui sto andando è...

Il passo che posso fare adesso è...

L'obiettivo non è trovare una frase bella.

L'obiettivo è trovare un'immagine che racconti davvero il momento che stai vivendo e che possa aiutarti a guardarlo con maggiore chiarezza.

Chiusura della lezione

Sul tuo Diario Prendi La Parola completa una delle due frasi:

Una metafora che mi rappresenta oggi è...

oppure

La mia strada in questo momento assomiglia a...

Rileggi ciò che hai scritto.

Domandati se la metafora che hai scelto ti aiuta a comprendere meglio quello che stai vivendo.

Poi prova a trasformarla in una frase che potresti utilizzare per raccontarti a un'altra persona.

Ogni metafora racconta un modo diverso di vedere il mondo.

E ogni punto di vista può aiutare qualcuno a comprendere meglio ciò che proviamo.

Competenza sviluppata

Attraverso questa attività impari a utilizzare le metafore come strumento di consapevolezza personale e di comunicazione.

Scopri che le immagini possono rendere più comprensibili emozioni, pensieri ed esperienze e che, a volte, una metafora riesce a dire molto più di una semplice spiegazione.