



Co-funded by
the European Union



Stories 4 empowerment

2023-1-IT02-KA220-ADULT-000159380

Lavorare sulla RESILIENZA



INDICE

Lavorare sul valore: Resilienza.....	05
“L’incontro”	06
Lavorare sul valore: Resilienza.....	09
“Boomerang”	10
Lavorare sul valore: Resilienza.....	14
“La lepre e la tartaruga”	15
Lavorare sul valore: Resilienza.....	16
“Sospetto”	17
Lavorare sul valore: Resilienza.....	18
“Lo specchio cinese”	20
Lavorare sul valore: Resilienza.....	22
“Il topo goloso”	23

Lavorare sul valore: Resilienza.....41

“I tre porcellini”.....42



Lavorare sul valore: Resilienza

La storia consente di lavorare sul tema dell'autoconsapevolezza e della resilienza poiché il protagonista perde un'occasione importante perché non ha abbastanza fiducia in sé stesso e negli altri. La storia può essere riscritta attraverso i valori della resilienza perché, anche quando non ci sentiamo in grado di affrontare situazioni che possono metterci a disagio, se siamo consapevoli delle nostre risorse e del nostro valore possiamo gestire la paura e l'imbarazzo e acquisire sicurezza, beneficiando delle cose buone che possono arrivare.

“L’incontro”

Ebbi lo scompartimento del treno tutto per me. Poi salì una ragazza - raccontava un giovane indiano cieco. L'uomo e la donna venuti ad accompagnarla dovevano essere i suoi genitori. Le fecero molte raccomandazioni. Dato che ero già cieco allora, non potevo sapere che aspetto avesse la ragazza ma mi piaceva il suono della sua voce.

‘Va a Dehra Dun?’ chiesi mentre il treno usciva dalla stazione. Mi chiedevo se sarei riuscito ad impedirle di scoprire che ero cieco. Pensai: se resto seduto al mio posto non dovrebbe essere troppo difficile.

‘Vado a Saharanpur’, disse la ragazza. ‘Là viene a prendermi mia zia. E lei dove va?’.

‘A Dehra Dun, e poi a Mussoorie’ risposi.

‘Oh, beato lei! Vorrei tanto andare a Mussoorie. Adoro la montagna. Specialmente in ottobre’.

‘Sì è la stagione migliore’, dissi, attingendo ai miei ricordi di quando potevo vedere. ‘Le colline sono cosparse di dalie selvatiche, il sole è delizioso e di sera si può star seduti davanti al fuoco a sorseggiare del brandy. La maggior parte dei villeggianti se n'è andata, e le strade sono silenziose e quasi deserte’. Lei taceva e mi chiesi se le mie parole l'avessero colpita o mi considerasse solo un sentimentaloide. Poi feci un errore. ‘Com'è fuori?’ chiesi.

Lei però non sembrò trovare nulla di strano nella domanda. Si era già accorta che non ci vedevo? Ma le parole che disse subito dopo mi tolsero ogni dubbio. ‘Perchè non guarda dal finestrino?’, mi chiese con la massima naturalezza.

Scivolai lungo il sedile e cercai con il tatto il finestrino. Era aperto, e io mi voltai da quella parte fingendo di studiare il panorama. Con gli occhi della fantasia, vedevo i pali telegrafici scorrere via veloci. ‘Ha notato’ mi azzardai a dire ‘che sembra che gli alberi si muovano mentre noi stiamo fermi?’.

‘Succede sempre così’ fece lei.

Mi girai verso la ragazza, e per un po’ rimanemmo seduti in silenzio. ‘Lei ha un viso interessante’, dissi poi. Lei rise piacevolmente, un risata chiara e squillante. ‘E’ bello sentirselo dire’, fece. ‘Sono talmente stufo di quelli che mi dicono che ho un bel visino!’.

‘Dunque, ce l’hai davvero una bella faccia’, pensai, e a voce alta proseguì: ‘Beh, un viso interessante può essere anche molto bello’.

‘Lei è molto galante, disse. ‘Ma perchè è così serio?’.

‘Fra poco lei sarà arrivata’, dissi in tono piuttosto brusco.

‘Grazie al cielo. Non sopporto i viaggi lunghi in treno’. Io invece sarei stato disposto a rimaner seduto lì all’infinito, solo per sentirla parlare. La sua voce aveva il trillo argentino di un torrente di montagna. Appena scesa dal treno avrebbe dimenticato il nostro breve incontro; ma io avrei conservato il suo ricordo per il resto del viaggio e anche dopo.

Il treno entrò in stazione. Una voce chiamò la ragazza che se ne andò, lasciando dietro di sé solo il suo profumo.

Un uomo entrò nello scompartimento farfugliando qualcosa. il treno ripartì. Trovai a tentoni il finestrino e mi ci sedetti davanti, fissando la luce del sole che per me era tenebra. Ancora una volta potevo rifare il mio giochetto con un nuovo compagno di viaggio.

‘Mi spiace di non essere un compagno attraente come quella che è appena uscita’, mi disse lui, cercando di attaccar discorso.

‘Era una ragazza interessante’, dissi io. ‘Potrebbe dirmi..aveva i capelli lunghi o corti?’.

‘Non ricordo’, rispose in tono perplesso. ‘Sono i suoi occhi che mi sono rimasti impressi, non i capelli. Aveva gli occhi così belli! Peccato che non le servissero affatto...era completamente cieca. Non se n’era accorto?’.

Come due ciechi che fingono di vedere. Quanti incontri tra esseri umani sono così. Per paura di mettere allo scoperto ciò che si è. E così si perdono gli appuntamenti decisivi della vita. Certi incontri accadono una volta sola.





Lavorare sul valore: Resilienza

A volte, quando ci troviamo di fronte a dei problemi, il disagio che proviamo può bloccarci e spingerci a fare delle scelte sbagliate, come accade al protagonista della storia dal finale tragico. Se invece siamo capaci di reagire al dolore e alla tristezza, prendendoci cura di noi stessi, lavorando sulla nostra consapevolezza e ascoltando le nostre emozioni senza diventarne prigionieri, possiamo gestire meglio le situazioni: con lucidità possiamo trovare soluzioni ai problemi senza ferire gli altri o renderli infelici. La resilienza è la capacità che ci permette di affrontare eventi traumatici (come il lutto) prendendoci cura di noi stessi e delle nostre emozioni, senza alienare le persone e le cose che amiamo.

“Boomerang”

Improvvisamente, un giorno, il signor Remo iniziò a odiare il suo cane. Non era un uomo cattivo. Ma qualcosa si era rotto dentro di lui quando era rimasto vedovo. Aveva perso la moglie e gli era restato il cane, un botolo salcicciometriccio, grasso e nerastro, con orecchioni da pipistrello. Si chiamava Bum, ovvero Boomerang, perché riportava indietro qualsiasi cosa gli tirassero, con prontezza e perseveranza. Un tempo il signor Remo e Bum avevano fatto lunghe passeggiate insieme e conversato del mondo umano e canino, di Cartesio e Rin Tin Tin. C'era grande intesa tra loro. Ma ora non si parlavano più. Il signore stava seduto in poltrona guardando il vuoto e Bum si accucciava ai suoi piedi, guardandolo con smisurato affetto. (...)

-- Bum, devo abbandonarti. Mi dispiace. Non riesco più a occuparmi di te. Anzi, ma questo tu non lo puoi capire, ti detesto.

Il cane lo guardò con infinito affetto e dedizione. Perché non lo affidò a un canile o a qualche conoscente? Per pigrizia, anzitutto. Ma anche perché ricordava una frase della moglie. Gli aveva detto: Remo, se io morissi, mi raccomando, non lasciare solo il nostro Bum. Allora Remo si era arrabbiato per quella frase: come si poteva dubitare di questo? E invece, povera Dora, lei conosceva bene il grumo di cattiveria dentro al cuore del marito. Lei lo aveva abbandonato. E abbandonando il cane, ora lui si prendeva una folle rivincita sul destino. Così il signor Remo prese la macchina e portò Boomerang fuori città, in un grande prato dove spesso giocavano insieme (...) Quando furono lontani da occhi indiscreti, legò il cane a un albero e senza voltarsi indietro, se ne andò. Tornò a casa, e cucinò con cura, come non faceva da tempo.

Calciò la ciotola di Bum in un angolo. Prese il guinzaglio e la museruola e li gettò nella spazzatura. Ma quella notte, verso le tre, sentì grattare alla porta. Era Boomerang. Un po' sporco e bagnato, gli saltò addosso festosamente e fece il giro della casa per mostrare la sua gioia. (...). La notte dopo caricò Bum in macchina, percorse cento chilometri in autostrada e abbandonò il cane nel parcheggio di un distributore di benzina. (...) Il giorno dopo al supermercato incontrò una signora, la proprietaria di Tommasina, l'amica di Boomerang.

-Dov'è Bum?

- Ahimè,' disse il signor Remo, e allargò le braccia. La signora si mise la mano sulla bocca in modo teatrale. Non chiese nulla, rispettò quella riservatezza. Toccò la mano del signore con la sua mano.

- Immagino che questo sia un grande dolore per lei.

- Non sai quanto,' rispose il signor Remo.

Tornò a casa. Mentre saliva le scale, sentì un rumore debole ma inconfondibile. Unghie sul marmo. Era Boomerang, sul pianerottolo. (...) Due giorni dopo, il signor Remo prese di nuovo la macchina, guidò tutto il giorno e arrivò alla riva del mare con il cane. Lì salì su un traghetto. (...) L'uomo portò Boomerang alla spiaggia e gettò un bastone in mare. Bum nuotò, diede un morso, tornò a riva e naturalmente il padrone non c'era più. (...) Passò una settimana. La signora, che aveva visto Boomerang tornare la prima volta, chiese notizie della nuova sparizione.

- Ahimè,' disse il signor Remo, 'si era ripreso, poi una ricaduta. (...) Fu una settimana triste per il signor Remo, ma certamente non per la mancanza di Boomerang.

Al contrario, notò che il tappeto e il divano in casa puzzavano di cane, e li deodorò. Il signor Remo era triste perché il televisore era rotto. Finalmente arrivò il tecnico. Armeggiò, parlò del più e del meno e vide la ciotola di Boomerang.

-Lei ha un cane? - chiese.

-Non più.

- Io invece adesso ne ho uno, ed è un vero problema. Immagina, ero in vacanza al mare. Al ritorno, sul traghetto, un cane grasso e brutto salta in macchina. I miei figli dicono: dai papà, è un cagnolino abbandonato, teniamolo, teniamolo. Sai come sono i bambini...

- Certo,' disse il signor Remo.

- Voglio dire, adesso ce l'ho qui in macchina, sto cercando qualcuno a cui darlo. Non conosci nessuno, vero?

- Di che colore è il cane? - chiese il signor Remo con un brivido.

- Nero. Con due orecchie come quelle di un pipistrello.

Il tecnico uscì. Il televisore funzionava. Il signor Remo si sedette, ma non guardava lo schermo. Guardò la porta. Dopo un momento, sentì le unghie raschiare. (...) Allora il signore preparò un piano perfetto. Avrebbe cambiato paese, persino continente, per un lungo viaggio. Ci stava rimuginando da un po'. Prelevò i risparmi, si comprò una giacca bianca e un cappello di paglia. Una mattina chiuse Boomerang sulla terrazza e partì. Prese un aereo e volò per quattordici ore. Quando scese dall'aereo, si sentiva già diverso e tropicale. Al ritiro bagagli si fermò accanto a una ragazza abbronzata e le sorrise. Sì, era lontano, lontano da tutto. Odore di mare e sole, non di cane. Fu allora che si rese conto di una strana scena. Una signora piangeva tra due poliziotti. Indicava una gabbia per cani, appena scesa dall'aereo.

- Ma non è possibile! - gridò con voce stridula - dov'è il mio Rufus?

- Signora, si calmi - disse un poliziotto grattandosi la testa.

- Non può essere successo quello che dice...

Incuriosito, il signor Remo si avvicinò. Sentì il poliziotto parlare con l'addetto ai bagagli smarriti.

- E' accaduto qualcosa di molto strano. La signora ha inviato regolarmente il suo cane, in una gabbia nella stiva. Ma ora dice che non è il suo animale.

- Impossibile...

- Il mio cane è un setter irlandese,' disse la signora piangendo, 'questo è un botolo grasso e brutto. Ricordo benissimo che, alla partenza, vagava libero per l'aeroporto.

- Vuol dire, signora, che qualcuno ha sostituito il suo cane?

- "Ma sì", rise il facchino, "...oppure il botolo ha aperto la gabbietta e si è sostituito suo.

- Non faccia l'ironico,' disse la signora, 'non sa quanto sono intelligenti i cani!

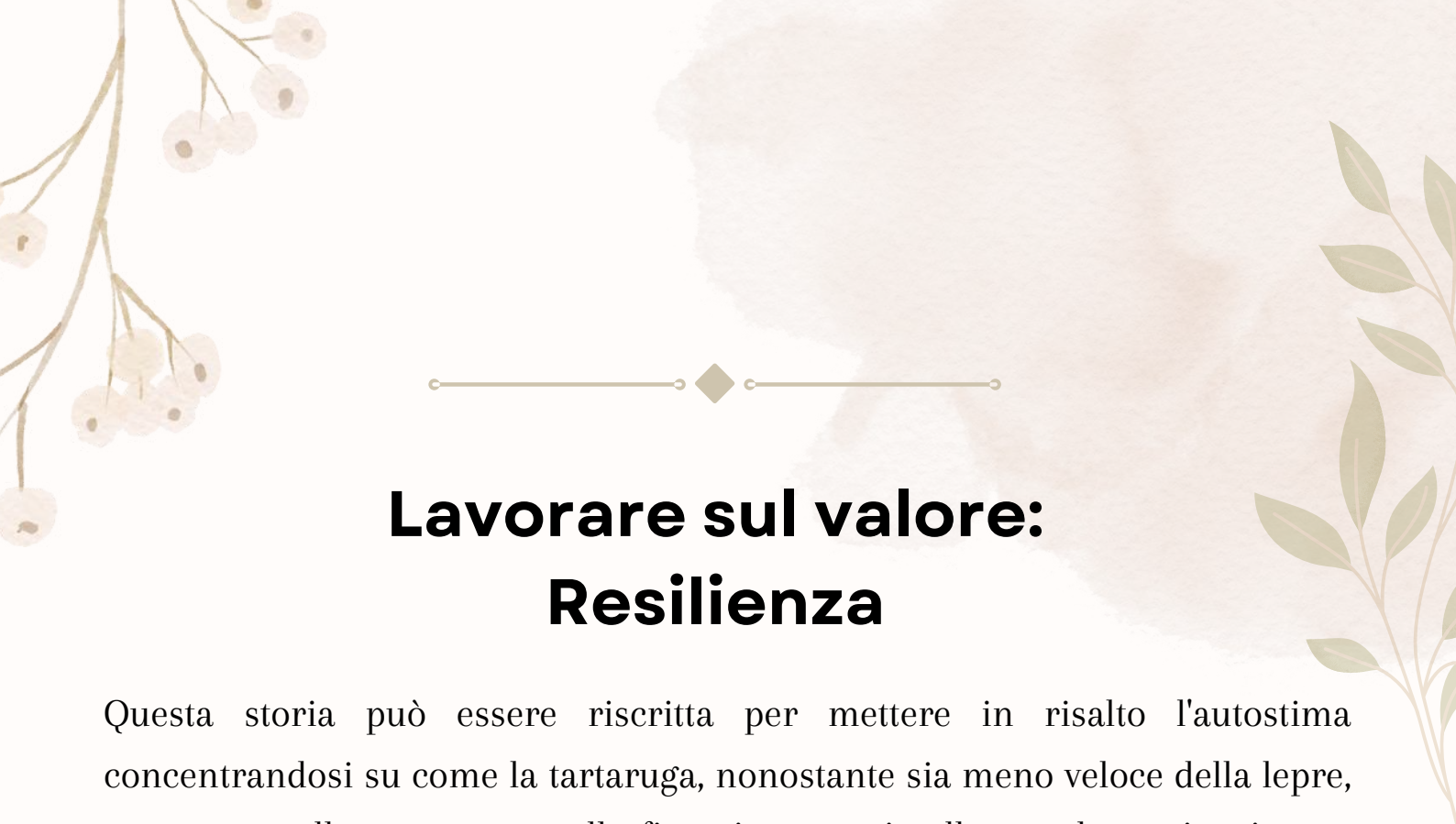
Il signor Remo non aspettò che la gabbia venisse aperta. Di corsa, trascinando la valigia a rotelle, attraverso i corridoi dell'aeroporto, e sentì alle spalle il galoppo frenetico di Boomerang che lo inseguiva. Al volo salì sul taxi e disse:

- Hotel Tropicana, subito, di corsa.

- Non posso, senor,' disse il tassista. - Davanti all' auto c'è un brutto cane sdraiato che non mi fa passare.

Il signor Remo salì nella sua camera, all'ultimo piano dell'hotel. Aprì il finestrone della terrazza. Boomerang annusava la moquette, soddisfatto.

Il signor Remo si tolse la giacca bianca e il cappello. Guardò il mare e l'orizzonte lontano. Prese la rincorsa e saltò. L'ultima cosa che vide fu Boomerang, grasso e compatto come un proiettile, che precipitava al suo fianco, con uno sguardo di adorazione. Un gioco nuovo, padrone? La stampa locale dedicò anche un titolo alla triste e commovente storia. Li seppellirono insieme.



Lavorare sul valore: Resilienza

Questa storia può essere riscritta per mettere in risalto l'autostima concentrandosi su come la tartaruga, nonostante sia meno veloce della lepre, persevera nella sua corsa e alla fine vince grazie alla sua determinazione e fiducia in sé. Riscrivere la storia per mettere in risalto la resilienza e l'autostima porta un messaggio molto importante ai lettori.

Al giorno d'oggi è una questione molto importante perché l'insicurezza spesso trattiene le persone dal perseguire i propri obiettivi. La paura del fallimento o il confronto con gli altri possono creare esitazione e incertezza. Riscrivendo la storia per concentrarci di più sulla fiducia in se stessi, possiamo dimostrare che credere in se stessi è fondamentale per il successo. In un mondo che spesso valorizza la velocità, il successo immediato e la mentalità del "vincitore prende tutto", una storia come “La lepre e la tartaruga”, riscritta concentrandosi sulla resilienza e la fiducia in se stessi, insegna a tutti che a volte i tratti più preziosi non sono quelli immediatamente visibili o facilmente misurabili. La storia riscritta può ispirare i lettori a valorizzare la resilienza e la fiducia in se stessi, anche quando la strada da percorrere sembra scoraggiante.

Esopo

“La lepre e la tartaruga”



C'era una volta una lepre molto vanitosa che passava l'intera giornata a vantarsi di quanto velocemente riusciva a correre.

Stanca di sentirla sempre vantarsi, la tartaruga la sfidò a una gara.

"Quanto sei buffa, tartaruga, stai scherzando," disse la lepre ridendo forte.

"Vedremo, lepre, tieniti le tue parole per dopo la gara", rispose la tartaruga.

Il giorno dopo, gli animali della foresta si riunirono per assistere alla gara.

Volevano tutti vedere se la tartaruga avrebbe potuto davvero battere la lepre.

L'orso iniziò la gara gridando:

-Ai vostri posti, pronti, via!

La lepre balzò subito avanti, corse e corse più veloce che mai. Poi si voltò e vide che la tartaruga era solo a pochi passi dalla linea di partenza.

-Tartaruga lenta e ingenua, pensò la lepre. Perché mai dovrebbe voler correre, se non ha possibilità di vincere?

Sicura di vincere la gara, la lepre decise di fermarsi in mezzo alla strada per riposare sotto un albero. L'ombra fresca e piacevole dell'albero era molto rilassante, tanto che la lepre si addormentò.

Nel frattempo, la tartaruga continuava a camminare lentamente ma con passo costante. Era determinata a non arrendersi. Presto, trovò la lepre che dormiva pacificamente e la sorpassò: la tartaruga stava vincendo la gara!

Mentre la tartaruga si avvicinava al traguardo, tutti gli animali della foresta iniziarono a gridare per l'eccitazione. Le grida svegliarono la lepre che non riusciva a credere ai suoi occhi: la tartaruga stava tagliando il traguardo e lei aveva perso la gara.



Lavorare sul valore: Resilienza

Riscrivere la storia “Il sospetto” è importante per sottolineare il valore della resilienza perché questo valore è essenziale per creare una società più giusta e compassionevole. La resilienza insegna l'importanza di superare errori e sfide. Invece di lasciare che il fallimento ci definisca, la resilienza incoraggia a imparare dagli insuccessi e a diventare più forti. Nella storia, la consapevolezza del taglialegna del suo errore e la sua capacità di crescere da esso possono servire come una potente lezione di sviluppo personale. La resilienza aiuta gli individui ad affrontare le avversità, a persistere nelle difficoltà e a sviluppare la saggezza necessaria per affrontare le sfide future. Riscrivere la storia per evidenziare questo valore permette di affrontare questioni estremamente contemporanee, come i pregiudizi e l'importanza della crescita personale. Promuovendo la resilienza, la storia ispira le persone che leggono ad abbracciare l'empatia, a trattare gli altri in modo equo e ad affrontare le sfide con forza e ottimismo. Questo valore è vitale per costruire comunità più forti e più solidali in cui tutti hanno l'opportunità di prosperare.

Autore sconosciuto

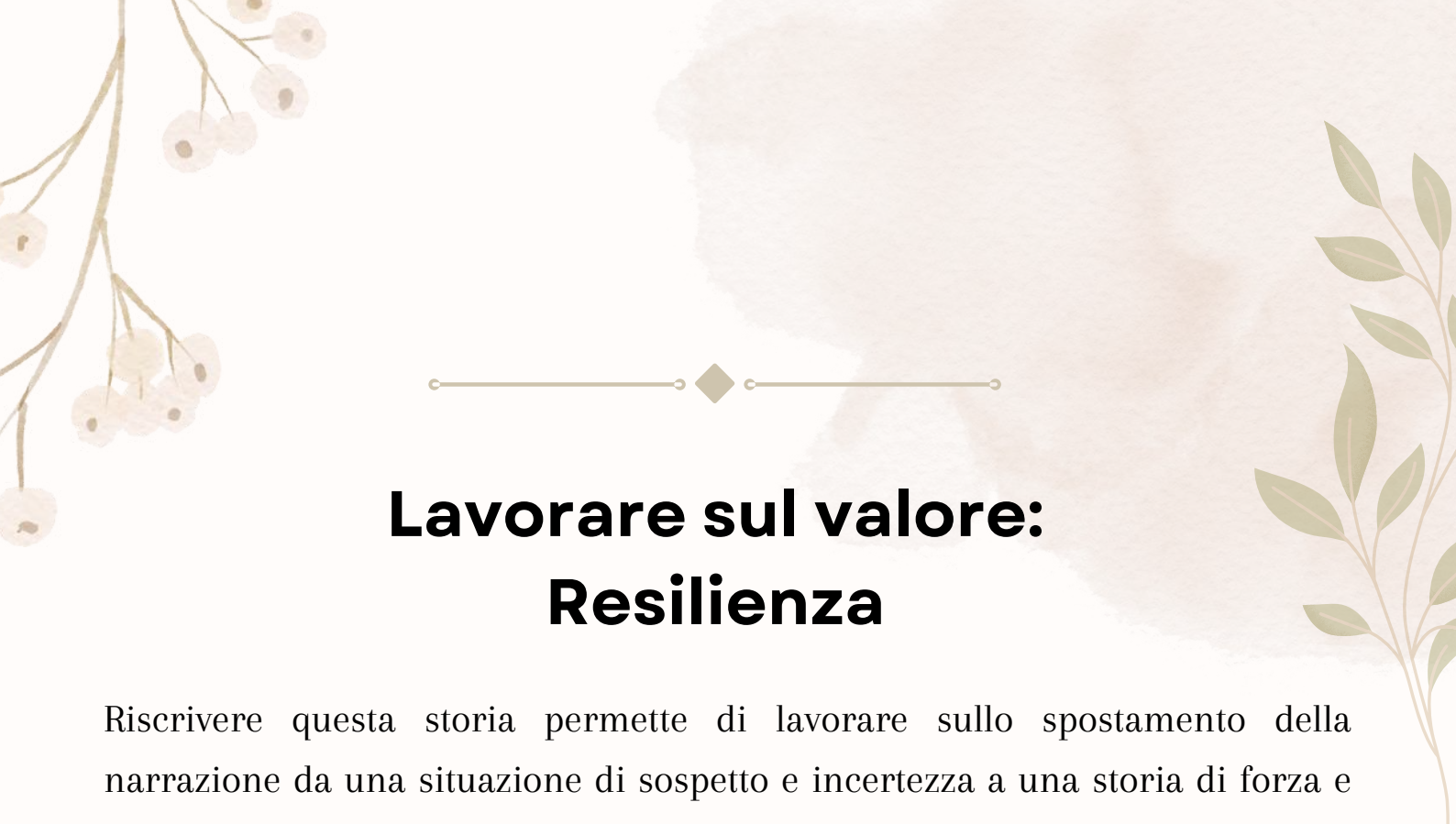
"Sospetto"

C'era una volta un taglialegna che un giorno si accorse di non avere più la sua ascia. Sorpreso e con le lacrime agli occhi, incontrò il suo vicino di casa, che, come sempre, lo accolse con un sorriso gentile.

Mentre entrava in casa, il taglialegna si insospettì all'improvviso e pensò che potesse essere stato il vicino a rubargli l'ascia. In effetti, ora che ci pensava, il suo sorriso sembrava nervoso, aveva uno sguardo strano sul viso e avrebbe persino giurato che gli tremavano le mani. A pensarci bene, il vicino aveva la stessa espressione di un ladro, camminava come un ladro e parlava come un ladro.

Tutto questo stava pensando il taglialegna, sempre più convinto di aver trovato il colpevole del furto, quando all'improvviso si rese conto che i suoi passi lo avevano riportato nella foresta dove si trovava la notte prima.

All'improvviso, inciampò su qualcosa di duro e cadde. Quando guardò in basso... trovò la sua ascia! Il taglialegna tornò a casa con l'ascia, pentendosi dei suoi sospetti, e quando vide di nuovo il suo vicino notò che la sua espressione, l'andatura e il modo di parlare erano (ed erano sempre stati) gli stessi di sempre.



Lavorare sul valore: Resilienza

Riscrivere questa storia permette di lavorare sullo spostamento della narrazione da una situazione di sospetto e incertezza a una storia di forza e perseveranza. La resilienza è la capacità di affrontare le avversità, superare le sfide e adattarsi di fronte alle difficoltà. Concentrandosi sulla resilienza, la storia può mostrare come i personaggi crescono e imparano dalle esperienze difficili, piuttosto che essere definiti o sconfitti da esse. Questo cambiamento incoraggia i lettori ad affrontare le proprie lotte con speranza e determinazione, vedendo le sfide come opportunità di crescita piuttosto che come ostacoli. In un mondo in cui l'incertezza è comune, evidenziare la resilienza offre un messaggio incoraggiante sul fatto che abbiamo la forza di riprenderci, imparare e andare avanti, indipendentemente dalle difficoltà che affrontiamo. Il valore della resilienza può essere applicato a questa storia in diversi modi. Da un lato, dall'accettazione della realtà, poiché i personaggi della storia, non avendo mai visto se stessi riflessi in uno specchio, non hanno una chiara percezione del proprio aspetto. Tuttavia, invece di farsi prendere dal panico o disperare alla vista di un'immagine inaspettata, si adattano e accettano la realtà così come viene loro presentata. Questo atteggiamento di accettazione è fondamentale per la resilienza, poiché implica l'adattamento a circostanze avverse e l'andare avanti nonostante gli ostacoli.

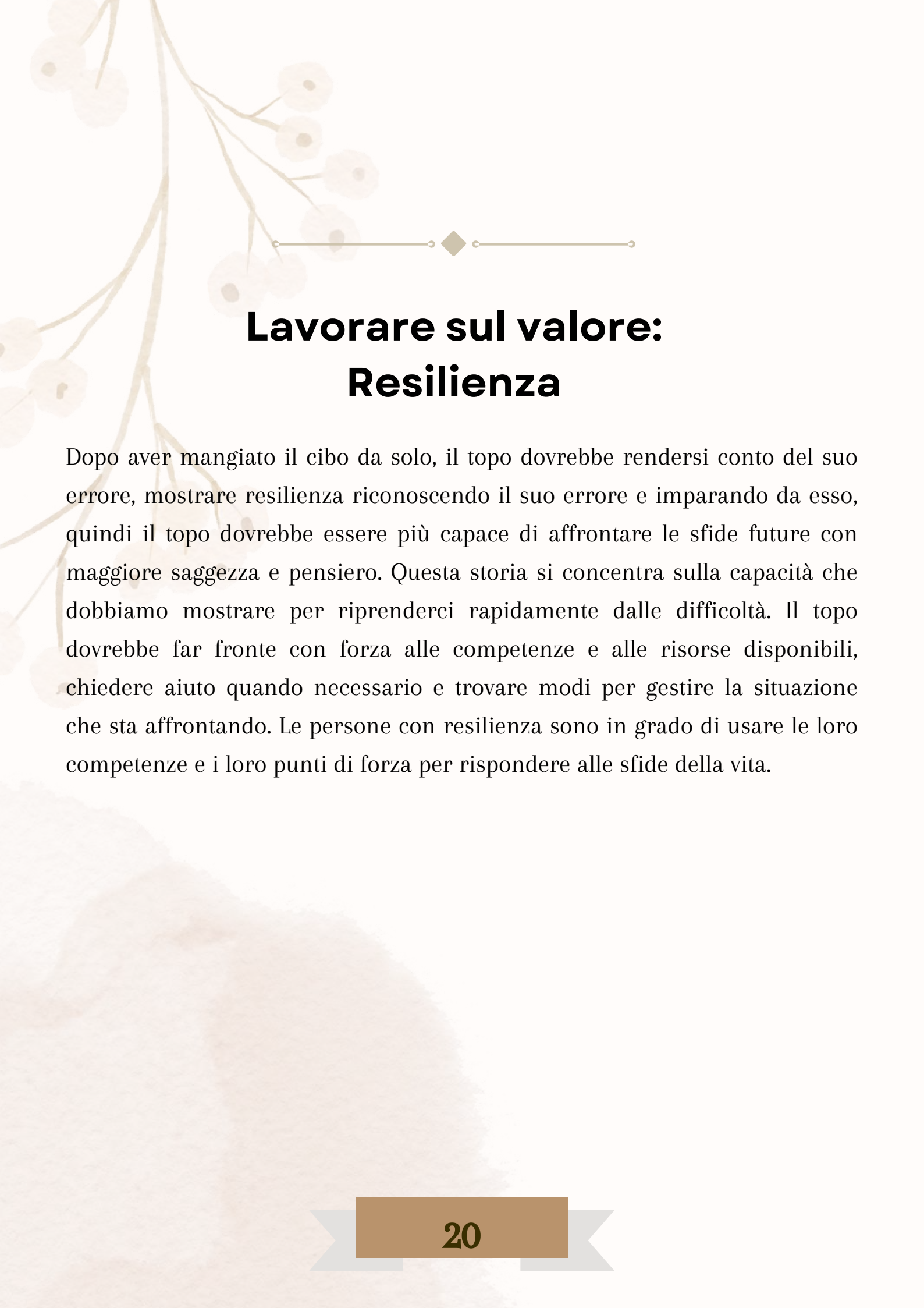
Infine, un altro segno di resilienza potrebbe essere la reazione della moglie quando vede il suo riflesso nello specchio, una reazione di sorpresa e tristezza quando crede che suo marito abbia portato con sé un'altra donna. In quel caso, sua madre la conforta mostrandole che l'immagine nello specchio è lei stessa, anche se invecchiata. Questa parte della storia evidenzia l'importanza di avere un'immagine realistica di sé e di praticare l'autocompassione, riconoscendo i nostri punti di forza e di debolezza senza giudicarci troppo. Nella resilienza è essenziale avere una visione equilibrata di sé per superare le sfide con sicurezza e determinazione.

“Lo specchio cinese”

C'era una volta un contadino cinese che stava per andare in città a vendere il raccolto di riso, a cui lui e sua moglie avevano lavorato. Sua moglie gli chiese di non dimenticare di portarle un pettine.

L'uomo arrivò in città e vendette il raccolto. Dopo averlo fatto, incontrò e si riunì con diversi compagni e iniziarono a bere e a festeggiare ciò che avevano ottenuto. In seguito, e ancora un po' disorientato, il contadino si ricordò che sua moglie gli aveva chiesto di portarle qualcosa. Tuttavia, non riusciva a ricordare cosa, quindi andò in un negozio e comprò il prodotto che aveva attirato la sua attenzione. Era uno specchio, con cui tornò a casa. Dopo averlo dato a sua moglie, tornò a lavorare nei campi.

La giovane moglie si guardò allo specchio e all'improvviso cominciò a piangere. Sua madre le chiese perché stesse piangendo, al che sua figlia le porse lo specchio e rispose che la causa delle sue lacrime era che suo marito aveva portato con sé un'altra giovane e bella donna. Anche sua madre si guardò allo specchio e dopo averlo fatto rispose a sua figlia che non aveva nulla di cui preoccuparsi, dato che era una vecchiaia.



Lavorare sul valore: Resilienza

Dopo aver mangiato il cibo da solo, il topo dovrebbe rendersi conto del suo errore, mostrare resilienza riconoscendo il suo errore e imparando da esso, quindi il topo dovrebbe essere più capace di affrontare le sfide future con maggiore saggezza e pensiero. Questa storia si concentra sulla capacità che dobbiamo mostrare per riprenderci rapidamente dalle difficoltà. Il topo dovrebbe far fronte con forza alle competenze e alle risorse disponibili, chiedere aiuto quando necessario e trovare modi per gestire la situazione che sta affrontando. Le persone con resilienza sono in grado di usare le loro competenze e i loro punti di forza per rispondere alle sfide della vita.

“Il topo goloso”

C'era una volta un topo molto avido. Mangiava, mangiava, finché la sua pancia non si gonfiava così tanto che non riusciva a muoversi dal suo posto!

- Perché mangi così tanto? gli chiedevano gli altri topi.
- Perché non dovrei mangiare?- rispondeva il topo goloso - Mi piace il cibo.
- Un giorno sarai danneggiato dal troppo cibo, gli consigliavano.
- Perché dovrei subire danni? Ho uno stomaco molto forte e digerisco facilmente tutto ciò che mangio.

Un giorno il topo goloso lasciò il suo nido che si trovava nella cantina di una casa, salì cautamente al piano terra, per paura che un gatto lo vedesse e gli saltasse addosso, trovò un buco nel muro, entrò a fatica perché era stretto, fece un passo avanti e, all'improvviso, cosa videro i suoi occhi!

Aveva trovato in una cantina, una cantina piena di cibo! Formaggi, salami, carni affumicate, noci e un sacco di altre cose.

Il topo non avrebbe mai potuto immaginare una tale fortuna!

- Sono molto fortunato! Mangerò! E non dirò niente a nessun topo di questa cantina per venire a mangiare da solo!

E si lanciò a capofitto nel cibo.

Mangiò formaggio, salame, un po' di carne, poi di nuovo formaggio, poi di nuovo salame... A causa del troppo mangiare, la sua pancia era diventata rotonda come una palla.

- Ben fatto! disse tra sé. Sono molto fortunato. Per tutto l'inverno verrò qui a mangiare... E che cibo! Il migliore che ci sia per un topo!

Si accarezzò leggermente il ventre gonfio e, mentre guardava il formaggio, ne provò di nuovo voglia.

- Lasciami mangiare un boccone prima di andare, decise. È così delizioso che non ne ho mai abbastanza!



Lavorare sul valore: Resilienza

Dopo aver mangiato il cibo senza sale, la regina si rese conto del suo errore, mostrò resilienza riconoscendo il suo errore e imparando da esso. La resilienza si riferisce alla capacità di riprendersi rapidamente da difficoltà o battute d'arresto e di adattarsi efficacemente di fronte alle avversità. La resilienza non è un tratto fisso ma un'abilità che può essere sviluppata e rafforzata nel tempo. È una qualità vitale per navigare nelle complessità della vita e raggiungere il benessere a lungo termine.

“La regina e il sale”

C'era una volta un grande re che aveva tre figli e li amava molto. Un giorno decise di vedere quanto amavano anche loro lui. Così chiamò ciascuno di loro e gli chiese quanto lo amasse. "Ti amo tanto quanto amo l'oro e i gioielli", disse il primo figlio, e il re fu molto contento. "Ti amo tanto quanto amo il denaro", disse il secondo figlio, e di nuovo il re fu molto contento. "Ti amo tanto quanto amo il sale", disse il terzo figlio. Il re allora si arrabbiò molto e cacciò il terzo figlio dal palazzo. Il giovane vagò per città e villaggi, fece molti lavori e riuscì con il suo ingegno a diventare re in un altro stato. Passarono gli anni, suo padre era ormai molto vecchio e aveva quasi dimenticato il suo terzo figlio. Il giovane invece si ricordava sempre di suo padre e del suo ingiusto bando dal palazzo ma non gli portava rancore. Così un giorno decise di preparare una tavola festiva e invitò i re da vicino e da lontano. Tra loro c'era suo padre. La tavola era molto ricca. Aveva tutti i tipi di cibo, frutta e dolci. Solo che tutto il cibo era senza sale. Così il terzo figlio aveva concordato con il cuoco. Quando tutti si sedettero al tavolo della festa, il re suo padre prese la forchetta e cominciò a mangiare. Ma con le prime forchettate si lamentò che il cibo non aveva affatto sale e smise di mangiare. Era seduto davanti a questo, un tavolo così ricco... con cibo insapore.

Allora il suo terzo figlio, che gli stava accanto ma che il vecchio re non aveva riconosciuto, si voltò e gli disse: "Padre, quando molti anni fa ti dissi che ti amavo come il sale, mi hai cacciato dal tuo palazzo. Ora, perché sei così triste: non puoi mangiare il tuo cibo senza sale?" Il vecchio re, sorpreso, riconobbe il figlio e si rese conto del suo errore. "Mi dispiace figliolo, sono stato così ingiusto con te..." gli disse. Poi il figlio abbracciò il padre.



Lavorare sul valore: Resilienza

Lukas e Jim stanno superando la paura, mostrando resilienza e scoprendo la vera natura del gigante illusorio attraverso coraggio e determinazione. Il signor Tur Tur incarna la resilienza stando da solo nonostante la sua solitudine e le sue incomprensioni.

Autore: Michael Ende

“La storia dello pseudo-gigante”

Jim Button e Luke il macchinista partirono per un lungo viaggio e finirono in un deserto. Lì vissero un'avventura emozionante: Jim provava a dire qualcosa guardando fuori dal finestrino ma le parole gli è restavano in gola. "Là!", riusciva solo a sussurrare. Lukas si voltò. Ciò che vedeva ora superava semplicemente qualsiasi cosa avesse mai visto prima. All'orizzonte si ergeva un gigante di dimensioni così immense che persino le montagne alte fino al cielo accanto a lui sembravano piccole colline.

"Oh!" gemette Jim. "Non è un miraggio..., miraggio.....! Vattene via in fretta, Lukas! Forse non ci ha ancora visti!"

"Calma!" rispose Lukas. Osservò attentamente il gigante.

"Penso", si rese conto, "a parte le sue dimensioni, che il gigante abbia un bell'aspetto".

"C..., c..., cosa?" balbettò Jim inorridito.

"Beh," disse Lukas, "solo perché è grande non significa che sia un mostro, vero?" Ora il gigante tese la mano con desiderio. Senza speranza, la abbassò di nuovo e lasciò uscire un profondo sospiro che sembrò sollevargli il petto.

All'improvviso il gigante sollevò entrambe le mani, le piegò, cadde in ginocchio e gridò con una voce molto sottile e patetica:

"Per favore, per favore, stranieri, non scappate! Non vi farò del male!"

Jim guardò inorridito mentre Luke si toglieva educatamente il berretto e agitava il fazzoletto. Ora il disastro stava per abbattersi su di loro! Il gigante si alzò lentamente. Sembrava indeciso e confuso. Chiese: "Significa che posso avvicinarmi?" "Sì!!!" urlò Lukas e si diresse verso il gigante, agitando le mani determinato. Gli occhi di Jim si offuscarono per l'orrore. Lukas aveva preso un colpo di sole? In ogni caso, Jim non poteva lasciare che il suo amico Lukas

corresse da solo in un simile pericolo. Ecco perché corse dietro a Lukas, anche se le sue ginocchia tremavano.

"Beh, vedi!" disse Lukas, dandogli una pacca amichevole sulla spalla. "Così va molto meglio. Devi superare le tue paure. Quando hai paura, di solito tutto sembra molto peggio di quanto non sia in realtà!".

Quando il gigante vide l'uomo e il bambino che gli venivano incontro salutando, il suo viso infelice si illuminò.

"Bene, amici!" gridò con la sua voce sottile, "Arrivo subito!"

Si mise in moto e si diresse verso Lukas e Jim. Quello che accadde dopo fu piuttosto sorprendente. Il gigante si avvicinò passo dopo passo e a ogni passo diventava un po' più piccolo. Quando fu a circa cento metri di distanza, non sembrava più molto più grande di un alto campanile di una chiesa. Dopo altri cinquanta metri, era alto solo quanto una casa e quando finalmente arrivò dai due amici, era alto quanto Luke il macchinista: era persino più basso di una testa!

"Ciao, mi chiamo Mr Tur Tur e sono un finto gigante. Più sono lontano, più sembro grande. E più mi avvicino, più riconosci la mia vera forma."

"Vuoi dire", chiese Lukas, "che non diventi più piccolo man mano che ti avvicini? Non sei poi così grande neanche quando sei più lontano, ma sembra solo così?"

"Esatto," disse il signor Tur Tur, "ecco perché sono solo un gigante immaginario."

"Vedi, Jim," disse Luke, "è esattamente quello che intendevo con la paura."



Lavorare sul valore: Resilienza

In questa storia è importante sottolineare la resilienza. Il riccio vince la gara con intelligenza e resilienza. La storia potrebbe essere riscritta con un finale più conciliante che enfatizzi l'intelligenza del riccio.

Autore: Trasmesso oralmente

“La lepre e il riccio”

Una domenica mattina d'autunno, un riccio stava camminando verso un campo pieno di rape. Lì incontrò una lepre. Il riccio salutò la lepre in modo amichevole. Ma la lepre era molto arrogante e prendeva in giro le gambe del riccio ma il riccio non poteva accettare uno scherzo sulle sue gambe e così sfidò la lepre a una gara. Scommisero un luisdor (una moneta d'oro) e una bottiglia di brandy per vedere chi di loro avrebbe tagliato per primo il traguardo. La lepre voleva partire subito ma il riccio insistette per fare colazione prima a casa e incontrarsi di nuovo dopo mezz'ora.

A casa, il riccio raccontò alla moglie della scommessa con la lepre e le chiese di andare con lui. La moglie del riccio pensò che suo marito avesse perso la testa per partecipare a una gara con la lepre, ma lo seguì. Lungo la strada il riccio spiegò alla moglie come voleva vincere con il suo aiuto. Mentre lui avrebbe iniziato la gara con la lepre, la signora riccio doveva aspettare al traguardo. Non appena la lepre si fosse avvicinata al traguardo, avrebbe dovuto gridare: "Sono già qui". Così la donna avrebbe preso il suo posto mentre suo marito sarebbe rimasto al punto di partenza. La lepre contò fino a tre e poi corse via il più velocemente possibile. Il riccio, tuttavia, fece solo tre passi e poi si tuffò in un solco. Quando la lepre arrivò a destinazione a tutta velocità, la moglie del riccio gridò come concordato: "Sono già qui!" La lepre non riconobbe l'inganno perché la moglie del riccio assomigliava esattamente a suo marito. La lepre era arrabbiata per la sconfitta voleva ripetere la gara. Come un vento di burrasca, corse indietro al punto di partenza. Ma quando arrivò lì, questa volta il riccio stesso gridò: "Sono già qui".

Corsero di nuovo e accadde di nuovo la stessa cosa. E di nuovo la lepre infastidita volle ripetere la gara, e così andò per 73 volte. Ogni volta che la lepre raggiungeva il traguardo, la moglie del riccio gridava: "Sono già qui". E quando tornava al punto di partenza, il riccio stesso gridava: "Sono già qui". Alla 74a ripetizione, la lepre crollò morta. Il riccio prese la moneta d'oro che aveva vinto e la bottiglia di brandy e tornò a casa felice con la moglie.





Lavorare sul valore: Resilienza

La resilienza è il valore principale di questa storia: Beppo è un modello di perseveranza e consapevolezza. Si potrebbe riscrivere la storia concentrandosi ancora di più su queste qualità e facendolo sentire apprezzato per esse.

“Beppo Spazzino”

Il vecchio si chiamava Beppo Spazzino. Probabilmente in realtà aveva un nome diverso ma poiché di mestiere faceva lo spazzino e tutti lo chiamavano così, anche lui si chiamava così. Beppo Spazzino viveva vicino all'anfiteatro in una capanna che aveva costruito lui stesso con mattoni, pezzi di lamiera ondulata e feltro per tetti. Era insolitamente basso e camminava sempre un po' curvo, tanto che era solo leggermente più alto di Momo. Teneva sempre la sua grande testa, su cui stava ritta una corta massa di capelli bianchi, leggermente inclinata e portava piccoli occhiali sul naso.

Alcuni erano dell'opinione che Beppo Spazzino non fosse del tutto a posto con la testa. Questo perché sorrideva solo gentilmente e non rispondeva alle domande. Pensava. E se non riteneva necessaria una risposta, taceva. Ma se riteneva necessaria una risposta, ci pensava. A volte ci volevano due ore, a volte un giorno intero, prima che rispondesse. Nel frattempo, naturalmente, l'altra persona aveva dimenticato cosa aveva chiesto e le parole di Beppo gli sembravano strane. Solo Momo poteva aspettare così a lungo e capire cosa stava dicendo. Sapeva che ci metteva tanto tempo per non dire mai niente di falso. Perché, secondo lui, tutta la sfortuna del mondo derivava dalle tante bugie, sia intenzionali che involontarie, che nascono solo dalla fretta o dall'inesattezza. Ogni mattina, molto prima dell'alba, andava in città con la sua vecchia bicicletta cigolante fino a un grande edificio. Lì aspettava in un cortile con i suoi colleghi finché non gli davano una scopa e un carrello e gli assegnavano una strada specifica da spazzare. Beppo amava quelle ore prima dell'alba, quando la città era ancora addormentata. E gli piaceva fare il suo lavoro a fondo. Sapeva che era un lavoro molto necessario. Quando spazzava le strade in questo modo, lo faceva lentamente ma con costanza: un respiro a ogni passo e una pennellata a ogni respiro.

Passo - respiro - colpo di scopa. Passo - respiro - colpo di scopa.

Nel frattempo, a volte si fermava per un po' e guardava pensieroso davanti a sé. E poi riprendeva: passo - respiro - colpo di scopa. Mentre procedeva, con la strada sporca davanti a sé e quella pulita dietro, spesso aveva grandi pensieri. Ma erano pensieri senza parole, pensieri difficili da comunicare come un certo odore che ricordi solo ora, o un colore che hai sognato. Dopo il lavoro, quando sedeva con Momo, le spiegava i suoi grandi pensieri. E mentre lei ascoltava nel suo modo speciale, la sua lingua si scioglieva e trovava le parole giuste. "Vedi, Momo", diceva, per esempio, "è così: a volte hai una strada molto lunga davanti a te. Pensi che sia così terribilmente lunga; non ce la farai mai, pensi". Guardò davanti a sé in silenzio per un po', poi continuò: "E poi inizi ad affrettarti. E ti affretti sempre di più. Ogni volta che alzi lo sguardo, ti rendi conto che non c'è meno da fare. E ti spingi ancora più forte, la paura ha la meglio su di te, e alla fine sei completamente senza fiato e non riesci ad andare avanti. E la strada è ancora davanti a te. Non puoi farlo così". Ci pensò per un po'. Poi continuò: "Non dovresti mai pensare a tutta la strada in una volta, sai? Devi pensare solo al passo successivo, al respiro successivo, alla pennellata successiva. E pensare solo a quella successiva". Fece un'altra pausa e rifletté prima di aggiungere: "Allora è divertente; è importante, allora fai bene il tuo lavoro. Ed è così che dovrebbe essere". E di nuovo, dopo una lunga pausa, continuò: "All'improvviso ti rendi conto di aver fatto tutta la strada passo dopo passo. Non ti eri nemmeno reso conto di come e non sei senza fiato". Annuì tra sé e concluse: "È importante".



Lavorare sul valore: Resilienza

La storia evidenzia il processo di apprendimento dalle difficoltà e dagli errori e di crescita da essi attraverso il valore della resilienza. La storia si presta ad essere riscritta pensando a diversi contesti.

“Il buco nella strada”

Cammino lungo la strada.
c'è una buca profonda nel marciapiede.
Ci cado dentro. Sono disperato.
Non è colpa mia. Ci vuole un'eternità per uscirne.

Cammino lungo la stessa strada.
c'è una buca profonda nel marciapiede.
Faccio finta di non vederla. Ci ricasco dentro.
Non riesco a credere di essere di nuovo nello stesso posto.
ma non è colpa mia. Ci vuole comunque un'eternità per uscirne.

Cammino lungo la stessa strada e vedo una buca profonda nel marciapiede.
Lo vedo.
Ci ricasco... per abitudine.
Ho gli occhi aperti. So dove sono.
È colpa mia.
Esco subito. –

Cammino lungo la stessa strada.
C'è una buca profonda nel marciapiede.
Io ci giro intorno. –
Cammino lungo un'altra strada.



Lavorare sul valore: Resilienza

La resilienza è un valore evidente in questo racconto. La protagonista non scende a patti con il suo destino e usa questa abilità per salvarsi la vita.

I lettori possono trasformare la leggenda o darle un finale diverso, poiché la resilienza può provenire da altri personaggi. La base qui è l'innocenza e come dimostrarla. Se chi legge ha vissuto situazioni di fragilità, si identificherà facilmente con questa storia e può riscriverla usando la storia o le storie della propria vita.

“Il Gallo di Barcelos”

Molti anni fa, nella piccola città portoghese di Barcelos, ebbe luogo un evento straordinario che sarebbe stato ricordato per secoli. La città era una tappa pacifica per molti pellegrini che percorrevano il Camino de Santiago, la via sacra che conduceva alla cattedrale di Santiago de Compostela, in Spagna. Tra quei pellegrini c'era un umile uomo della Galizia, una regione nel nord della Spagna. Era partito per il pellegrinaggio per adempiere a un voto religioso, come molti prima di lui, e sperava di trovare rifugio e riposo a Barcelos.

Tuttavia, durante la sua permanenza in città, un prezioso pezzo d'argento fu rubato a un ricco proprietario terriero. La città era in subbuglio e la gente era determinata a trovare il colpevole. Sfortunatamente, i sospetti ricaddero sul pellegrino galiziano. Era un estraneo, sconosciuto alla gente del posto e, ai loro occhi, un probabile sospettato. Senza molte prove ma spinte dal desiderio di risolvere rapidamente il crimine, le autorità arrestarono il pellegrino.

L'uomo protestò la sua innocenza ma le sue suppliche caddero nel vuoto. Fu portato davanti al giudice della città, un uomo noto per la sua severità e le sue decisioni rapide. Il giudice, desideroso di mantenere la pace in città, condannò il pellegrino a morte per impiccagione, nonostante la mancanza di prove concrete. Gli abitanti del paese, convinti di aver trovato il ladro, furono soddisfatti di questa decisione e iniziarono i preparativi per l'esecuzione.

Mentre si avvicinava il giorno della sua esecuzione, il pellegrino era pieno di disperazione. Era giunto a Barcelos per un viaggio sacro e ora affrontava la morte per un crimine che non aveva commesso. In un ultimo tentativo di salvarsi la vita, chiese di vedere il giudice un'ultima volta. Sorprendentemente, la sua richiesta fu accolta e fu portato a casa del giudice, dove si stava svolgendo un banchetto. Il giudice stava organizzando una festa con molti dei suoi amici e l'atmosfera era festosa.

Il pellegrino, ancora incatenato e sotto scorta, fu portato davanti al giudice. Con disperazione nella voce, implorò per la sua vita. "Sono innocente", disse. "Non ho rubato nulla. Sono venuto in questa città solo per compiere il mio pellegrinaggio a Santiago. Per favore, mi creda". Il giudice, tuttavia, non fu scosso dalle parole del pellegrino. Aveva già preso una decisione. Ma poi, in un momento di ispirazione divina, il pellegrino indicò il tavolo dove il giudice e i suoi ospiti stavano mangiando. Un grande gallo arrosto, dorato e croccante, era seduto al centro del tavolo, pronto per essere servito.

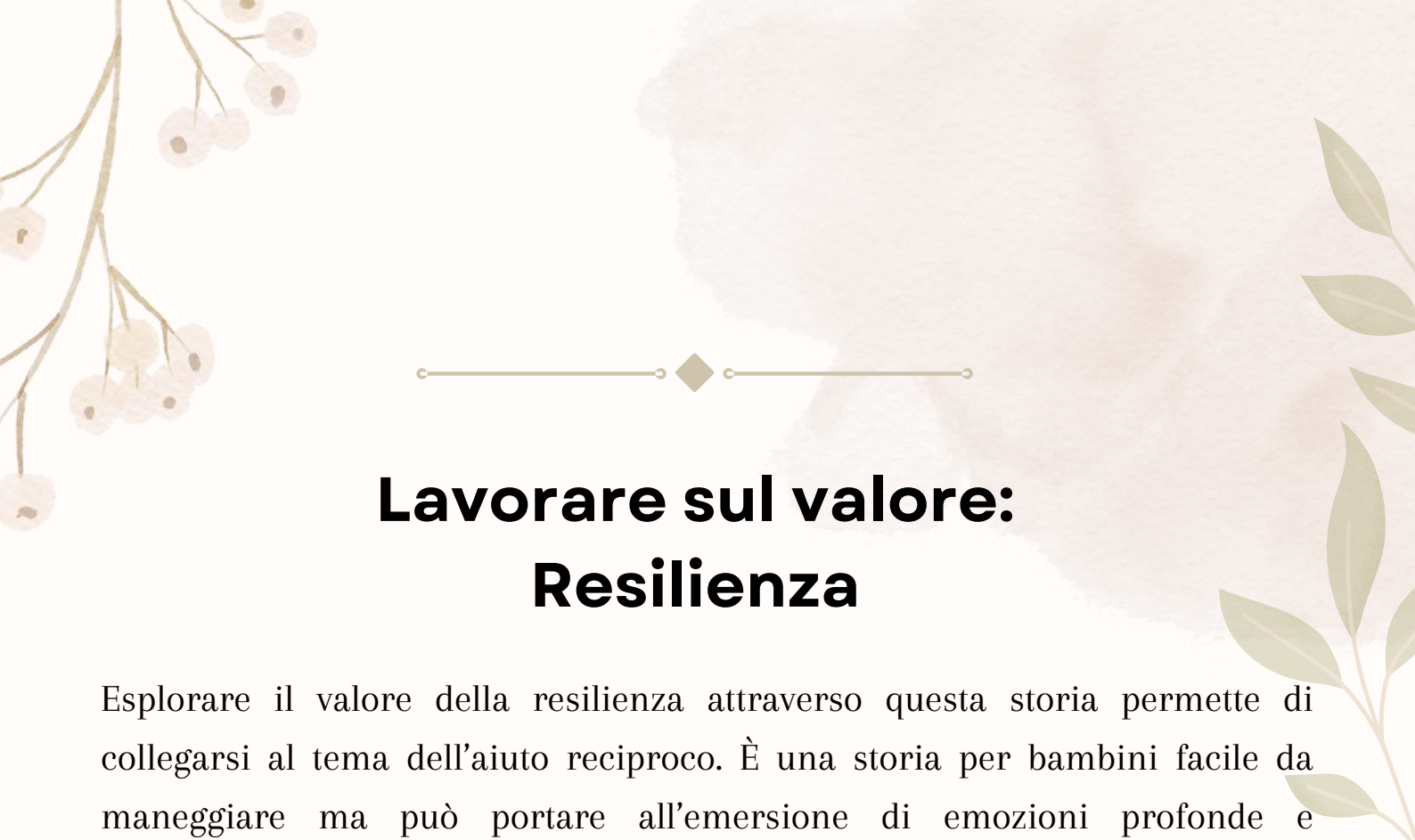
Il pellegrino disse: "È certo che sono innocente, come è certo che questo gallo canterà prima che io venga impiccato". Gli ospiti risero all'affermazione del pellegrino. Un gallo arrostito e cucinato non avrebbe potuto cantare. Il giudice, sebbene curioso, non era convinto. Ordinò che l'esecuzione procedesse ma, incuriosito dalla dichiarazione del pellegrino, decise di ritardare leggermente l'impiccagione. Il pellegrino fu portato via, ancora di fronte al suo destino imminente.

Mentre il boia preparava la forca e la gente del paese si riuniva per guardare, accadde qualcosa di straordinario. Al banchetto del giudice, proprio quando il gallo stava per essere tagliato, l'uccello, miracolosamente, si alzò sul vassoio. Le sue piume, che erano state strappate via, sembrarono ricrescere e il gallo cantò forte, riempiendo la stanza con il suo suono.

Il giudice e i suoi ospiti rimasero in silenzio, sbalorditi. L'impossibile era accaduto, proprio come il pellegrino aveva previsto. Il giudice, ormai convinto dell'innocenza dell'uomo, ordinò immediatamente alle sue guardie di fermare l'esecuzione. Il canto del gallo era stato un segno divino, un miracolo che aveva salvato la vita del pellegrino.

Il giudice corse sul luogo dell'esecuzione, arrivando giusto in tempo. Per un incredibile colpo del destino, il nodo del cappio non si era stretto a dovere e il pellegrino era ancora vivo. L'esecuzione fu interrotta e il pellegrino galiziano fu liberato. Ringraziò Dio e San Giacomo per avergli risparmiato la vita e continuò il suo pellegrinaggio, raggiungendo infine Santiago de Compostela.

In onore di questo evento miracoloso, la gente di Barcelos creò un monumento al gallo e al pellegrino. La storia del Galo de Barcelos divenne un simbolo di fede, giustizia e intervento divino. Ancora oggi, il gallo rimane un simbolo iconico del Portogallo, che rappresenta la buona sorte e il trionfo della verità sull'ingiustizia.



Lavorare sul valore: Resilienza

Esplorare il valore della resilienza attraverso questa storia permette di collegarsi al tema dell'aiuto reciproco. È una storia per bambini facile da maneggiare ma può portare all'emersione di emozioni profonde e individuali. Infatti, permette di riflettere su aspetti importanti come i motivi per cui si lascia casa, il modo diverso in cui ogni persona affronta questa sfida e le conseguenze delle proprie azioni. Uno dei personaggi può essere esplorato come il più resiliente e sicuro di sé e cosa gli altri imparano da lei. Nella riscrittura si può ragionare sul simbolismo della casa, dello sforzo, dell'impegno e del successo.

“I tre porcellini”

C'erano una volta tre porcellini che decisero di lasciare la casa della madre e di costruirsi una casa tutta loro. Ogni porcellino aveva la sua idea di che tipo di casa sarebbe stata la migliore.

Il primo porcellino, che aveva fretta, costruì la sua casa di paglia. Fu veloce e facile ma non era molto resistente. Il secondo porcellino, che voleva un po' più di sicurezza, costruì la sua casa di bastoni di legno. Ci volle un po' più di tempo ma non era comunque molto resistente. Il terzo porcellino, il più attento dei tre, decise di costruire la sua casa di mattoni. Fu un duro lavoro e richiese molto tempo ma sapeva che sarebbe stata resistente.

Un giorno, arrivò un lupo cattivo. Aveva fame e vedeva i maialini come un pasto facile. Per prima cosa, andò alla casa di paglia.

"Porcellino, porcellino, lasciami entrare!" ringhiò il lupo.

"Nemmeno per i peli del mio mento!" rispose il primo maiale.

"Allora sbufferò, soffierò e farò saltare la tua casa!" disse il lupo. E lo fece. La casa di paglia non era all'altezza del respiro del lupo e il primo maiale corse alla casa di legno del fratello.

Il lupo lo seguì e bussò alla porta della casa di legno.

"Porcellini, porcellini, fatemi entrare!"

"Non per i peli del nostro mento!" risposero i due porcellini.

"Allora sbufferò, soffierò e farò crollare la tua casa!"

E ancora una volta il lupo fece crollare la casa e i due maialini corsero alla casa di mattoni del loro fratello.

Ora, il lupo si stava innervosendo. Bussò alla casa di mattoni.

"Porcellini, porcellini, fatemi entrare!"

"Non per i peli del nostro mento!" urlarono tutti e tre i porcellini.

Il lupo sbuffò e soffiò ma per quanto soffiasse forte, la casa di mattoni rimase salda. Il lupo provò ancora e ancora ma non riuscì a farla crollare. Rendendosi conto di essere stato sconfitto, il lupo scappò via e i tre porcellini vissero felici e contenti nella loro sicura casa di mattoni.





Licenza gratuita

Il prodotto sviluppato qui come parte del progetto Erasmus+ "Stories for empowerment 2023-1-IT02-KA220-ADULT-000159380" è stato sviluppato con il supporto della Commissione Europea e riflette esclusivamente l'opinione dell'autore. La Commissione Europea non è responsabile del contenuto dei documenti

La pubblicazione ottiene la licenza Creative Commons CC BY-NC SA.



Questa licenza ti consente di distribuire, remixare, migliorare e sviluppare l'opera, ma solo a fini non commerciali. Quando utilizzi l'opera e gli estratti:

1. Deve essere menzionata la fonte e deve essere fornito un collegamento alla licenza e devono essere menzionate le possibili modifiche. I diritti d'autore rimangono agli autori dei documenti.
2. L'opera non può essere utilizzata per scopi commerciali.
3. Se ricomponi, converti o sviluppi l'opera, i tuoi contributi devono essere pubblicati con la stessa licenza dell'originale.

Disclaimer

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.