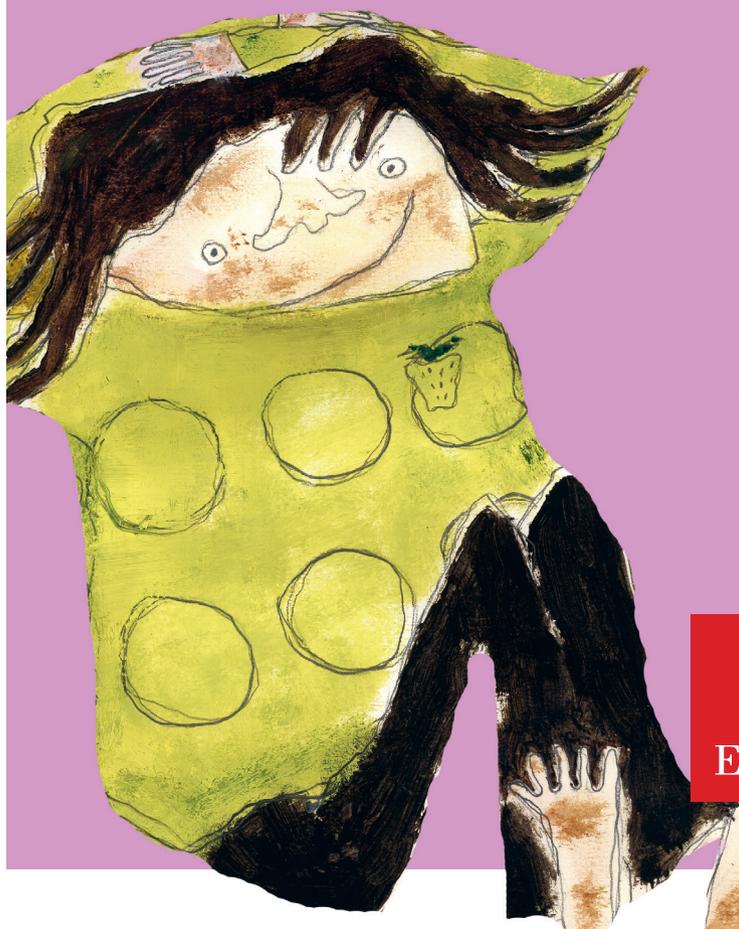


ALBERTO
PELLAI

Con audio storia



IL MIO CUORE È UN PURÈ DI FRAGOLE



Storie per
**L'EDUCAZIONE
EMOTIVA**

ILLUSTRAZIONI DI
**RAFFAELLA
MAZAGG**

Erickson

Luca è un bambino timido e insicuro.
Da quando è nata la sua sorellina si sente abbandonato da mamma e papà. A scuola viene preso di mira da un bulletto che lo chiama «Cicciopalla». E così è spesso triste e gli sembra che il suo cuore sgoccioli, proprio come un purè di fragole. Ma per il suo compleanno, papà gli fa un regalo davvero speciale...

Questa favola è stata scritta per tutti i bambini che a volte si sentono tristi e soli perché credono di non essere amati e accettati. Leggerla li aiuterà a comprendere i comportamenti degli altri, a conoscersi meglio e ad aumentare la propria autostima.

7+
anni

€ 14,00



9 788859 030102

www.erickson.it

ALBERTO
PELLAI

**IL MIO CUORE
È UN PURÈ
DI FRAGOLE**

Erickson

ALBERTO PELLAI

Medico, psicoterapeuta dell'età evolutiva, scrittore, ricercatore del Dipartimento di Scienze Biomediche dell'Università degli Studi di Milano. Si occupa di prevenzione in età evolutiva e lavora con docenti, genitori, operatori socio-sanitari. Ha scritto più di 30 libri, molti dei quali best seller e tradotti all'estero. Nel 2004 il Ministero della Salute gli ha conferito la medaglia d'argento al merito della Sanità Pubblica.

RINGRAZIAMENTI

Abbiamo tutti un angolo del nostro cuore dove nascondiamo la parte più vera di noi stessi, in attesa che qualcuno trovi la chiave per accedervi e per trasformare la nostra vita. Alle molte persone che mi hanno sostenuto, incoraggiato e voluto bene. A Barbara il cui amore è stato lo specchio dove ho saputo ritrovare la mia immagine, ai miei figli a cui spero di donare uno specchio che rifletta il valore che la loro presenza ha per la mia vita, a tutti i miei colleghi ed amici. A Chiara Seronelli per l'aiuto che mi ha dato e a Nicoletta Carbone che ha scoperto dentro all'uomo che scrive un uomo che parla e che mi ha insegnato a farlo dai microfoni di Radio 24. A tutto lo staff della Erickson, Serena Banal, Tania Eccher, Silvia Moretti, Dario Ianes, Riccardo Mazzeo per aver creduto nel mio lavoro. A Margherita Gallina e a Sabrina Pavesi: certi incontri non avvengono mai per caso.

Per contattare l'autore scrivere a: alberto.pellai@unimi.it

*Parlami del cuore, raccontami una storia
una filastrocca che si impara a memoria.
Scaccia le paure, raddoppia la mia gioia
con il tuo racconto cancella la mia noia.
Le storie che mi doni son stelle nelle grotte,
illuminano i miei passi nel buio della notte,
mi aiutano a capire chi sono e dove vado,
con te mi sento forte, non tremo e non cado.
Comincia la tua storia, parla al mio cuore
ogni tua parola è un lampo di colore.*



Luca ha otto anni, una sorella e due genitori,
come tanti altri bambini del mondo, magari
anche proprio come te.



Forse tu non hai fratelli o sorelle. Oppure
hai più fratelli di Luca. O forse vivi solo con
la mamma o solo con il papà. Ma, credimi,
ci sono un sacco di cose in
comune tra te e Luca.



Per esempio, Luca adora la cioccolata, il gelato alla fragola e la torta di mele. Ma anche tra i cibi salati ci sono molte sue passioni: le patatine, la pizza al prosciutto, i bocconcini di pollo, i bastoncini di pesce.

E ancora... Luca ama giocare a pallone, guardare i cartoni animati la sera prima di andare a dormire, le feste di compleanno, le vacanze estive, la notte di Natale. Insomma, ci sono tante cose davvero belle nella vita di Luca.

Qualche volta, però, Luca si sente triste. Prova un'emozione particolare che non sa raccontare molto bene con le parole. È come se il suo cuore diventasse un purè di fragole, che si scioglie goccia a goccia al centro del suo corpo. Dopo un po' di gocce Luca riesce a fermare quel dolore. Ma con grande fatica. Più volte, negli ultimi mesi, il suo cuore è diventato un purè di fragole. È successo il giorno che il suo compagno Paolo lo ha chiamato Ciciopalla di fronte ai compagni, soltanto perché Luca ha un po' di pancetta.

Paolo gli si era avvicinato puntando il dito sulla sua pancia e sghignazzando aveva detto, di fronte a un gruppo di bambini: «Cic-

ciopalla, ti sgonfio io con i miei poteri speciali». Poi aveva finto di bucare la sua pancia come se il dito fosse stato uno spillo. Tutti si erano messi a ridere e Luca aveva sentito il suo cuore sgocciolare come un purè di fragole. La maestra non si era accorta di nulla. Quella mattina Luca non era più riuscito a stare concentrato su niente. A casa avrebbe voluto raccontare alla mamma ciò che era successo, ma aveva troppa vergogna. Ci sono anche altri momenti in cui Luca sente che il suo cuore rischia di diventare un purè di fragole: capita nello spogliatoio della piscina, ad esempio, quando cerca di cambiarsi alla velocità della luce perché si è accorto che qualche volta gli altri bambini lo prendono in giro per la sua pancetta. In effetti sta pensando di non andarci più, in piscina.

Una volta il papà gli ha chiesto di aiutarlo a riparare il motorino. Gli ha dato la cassetta degli attrezzi e Luca avrebbe dovuto passarglieli ogni volta che gliene serviva uno. Ma nella cassetta c'erano troppe chiavi inglesi e cacciaviti e Luca non riusciva mai a trovare quelli giusti. Così, il papà, che era già molto arrabbiato con

se stesso perché non capiva quale guasto avesse il motorino, sbottò di rabbia dicendogli: «Non sei proprio capace di fare niente, torna in casa, che mi fai solo perdere tempo».





CONSIGLI PER I GENITORI



EDUCARE ALLE EMOZIONI

Quando il cuore diventa un purè di fragole...

Forse anche a voi è successo di sentire il vostro cuore che sgocciola, proprio come un purè di fragole, proprio come il cuore di Luca. Allora questa storia vi ha raccontato qualcosa, vi ha detto qualche cosa di voi. Ma voglio anche aiutarvi a capire cosa questa storia può dirvi rispetto a quelle piccole gocce del cuore che abitano magari il mondo emotivo dei vostri figli oppure dei vostri alunni, se siete insegnanti.

Partiamo da Luca: spero che vi sia simpatico. Quando l'ho immaginato, quando ho pensato alla sua storia, io me lo sono disegnato un po' questo bambino nella mia mente. Luca l'ho visto come un bambino rotondetto, con occhi molto espressivi, una testa piena di pensieri colorati, un tratto di timidezza.

Luca mi ha fatto subito davvero subito molta simpatia. È un bambino che mi è piaciuto tanto perché è anche un bambino in difficoltà. Ci sono molte sfide che Luca deve affrontare nella sua vita. Prima di tutto l'arrivo di Cristina, la sorella minore, che lo obbliga a ricollocarsi nella difficile geometria delle sue relazioni familiari. Luca è un po' dentro casa sua come un bambino che fatica a trovare un nuovo posto, ma c'è un'altra sfida molto grande nella sua vita, che corrisponde al suo ingresso a scuola e soprattutto allo scontro con Paolo, il compagno che dà vita a un episodio di bullismo che ferisce il cuore di Luca e lo fa sgocciolare un po'.

Luca a volte è in difficoltà anche perché non capisce bene come può corrispondere alle aspettative che i suoi genitori hanno su di lui. Allora a volte viene dominato dall'ansia, non sa cosa fare, non sa come comportarsi, e il suo cuore sgocciola. Se c'è una cosa che la storia di Luca rende molto chiara a noi adulti è che i bambini hanno molti più pensieri ed emozioni che parole per raccontarli. Nel loro cuore e nella loro mente ci sono molte più cose di quelle che riescono poi a dirci con le parole. E quando le emozioni e i pensieri dei bambini non trovano le parole e non ci sono adulti di riferimento che sappiano dire queste parole al posto loro, e quindi i bambini sentono di non essere visti, raccontati, compresi da chi è vicino a loro, è possibile che il loro cuore si trasformi in un purè di fragole.

Il ruolo degli adulti emotivamente competenti

Luca però con la sua storia ci racconta anche che ci sono tante cose che gli adulti possono fare e che danno un enorme sollievo: sono azioni emotivamente competenti che gli adulti devono portare nella vita dei bambini nel momento in cui questi ultimi sperimentano un momentaneo disagio emotivo. In questo senso a me sembrano splendidi gli interventi della mamma di Luca quando lui nasconde la sorellina nel bagno e mi sembra anche davvero competente la maestra che intuisce qual è il bisogno che Luca ha nel momento in cui scrive la sua poesia e la rende disponibile prima a tutta la classe, poi a tutta la scuola e a tutti i genitori.

Partiamo dall'intervento della mamma: è un intervento davvero competente e fa bene al cuore di Luca perché è un intervento a misura di bambino. La mamma sa mettersi al suo stesso livello. Quando Luca nasconde la sorellina nel bagno, la mamma sa benissimo dove è andata a finire Cristina, ma lei finge di non riuscire a trovarla. Lascia che sia Luca a smascherare il suo segreto. Lascia che siano i gesti e le parole del figlio a raccontare il disagio che ha

motivato il nascondimento di Cristina. Luca ha così la possibilità di vedere negli occhi e nello sguardo della mamma riflessa la sua paura di non essere amato. E così Luca riceve non parole, ma un gesto d'amore che gli scalda la pancia e il cuore. È questa la cioccolata che Luca riceve dalla sua mamma: è un vero balsamo che medica il suo bisogno di affetto, la sua paura di perdere l'amore dei genitori dopo la nascita della sorella minore. È una cosa che capita a tutti i bambini. Forse è capitato anche a voi se avevate fratelli minori nati dopo di voi.

È molto importante che, quando aiutiamo i bambini in questi passaggi per loro emotivamente così difficili, i nostri gesti e il nostro modo di relazionarci con loro arrivino prima dei nostri discorsi e delle nostre parole. Anzi sarebbe meglio che tutto avvenisse senza discorsi e senza prediche, così lasceremmo la possibilità ai bambini, proprio come succede a Luca, di scrivere quel discorso interiore che li aiuta ad acquisire sicurezza e a sentirsi pensati negli sguardi e nei gesti di noi adulti.

Un altro episodio che mi sembra davvero bello è quello della maestra, che ha la capacità di valorizzare ciò che Luca porta a scuola: la poesia in cui prova a riassumere tutta la vicenda narrata nella sua storia. La maestra riesce così a rendere molto esplicito ciò che si nasconde nel cuore di Luca, e cioè il suo bisogno di essere visto. È un bisogno talmente potente e prorompente che, con la recita finale, diventa visibile agli occhi di tutti, non solo a quelli dei suoi genitori.

Un viaggio alla scoperta delle molteplici dimensioni dell'autostima

Un altro passaggio della storia che spero vi sia piaciuto è il regalo che il papà fa a Luca per il suo compleanno. È davvero un regalo importante! Il viaggio nella casa degli specchi rappresenta un po' la metafora di un percorso di crescita, in cui le molteplici dimensioni che connotano l'autostima di un bambino devono essere messe a

fuoco e contemplate, per poter contribuire a un suo sviluppo armonico e adatto in termini evolutivi dal punto di vista sia psicologico che emotivo.

Credo che già voi nella vita di tutti i giorni facciate molte piccole e grandi cose per sostenere l'autostima di un bambino. Ogni volta che lo guardate negli occhi gli restituite il valore che ha per voi, indipendentemente da quello che fa, soltanto per quello che è. Probabilmente poggiate su di lui lo stesso sguardo amorevole che ha fatto molto bene a voi quando eravate bambini, magari lo sguardo dei vostri genitori oppure di un vostro insegnante, oppure di una persona che vi ha voluto bene.

In realtà è fondamentale sostenere l'autostima dei bambini ed è davvero una dimensione molto complessa nella loro vita e nella vita di noi tutti, perché non c'è solo una dimensione che la costruisce ma ci sono molti diversi aspetti, molti diversi elementi della nostra vita che modellano il personale senso di autostima che ciascuno di noi costruisce per sé.

Soprattutto per un bambino l'autostima deriva da molti fattori diversi. Chiaramente prima di tutto è fondamentale la qualità della relazione che il bambino intrattiene con i suoi genitori e con tutti i familiari che vivono con lui giorno per giorno. Molto importanti sono anche le relazioni con i propri amici, sia quelli incontrati a scuola, sia quelli che vivono invece nel proprio ambiente e sistema di vita. Ma è anche cruciale per un bambino sentire, percepire, che ha la possibilità di essere protagonista della sua vita e di poter giocare un certo controllo nell'ambiente in cui si trova a crescere. Ecco perché, ad esempio, Luca va così in crisi quando il suo papà lo ritiene incapace di aiutarlo nella piccola riparazione che fa al motorino. Luca soffre perché si sente incapace e per questo motivo sostenere l'autostima dei vostri bambini significa coinvolgerli nelle piccole cose che magari fanno giorno per giorno con voi e insieme a voi. Averli di fianco a voi in cucina quando preparate qualcosa, coinvolgerli in piccoli lavori di casa, non come un dovere, ma come una cosa bella da fare insieme, di sicuro li aiuterà molto.