

DANIELE FEDELI



Il cofanetto delle emozioni

Come affrontare
paura, rabbia e
irrequietezza!

Un percorso per gestire le tue emozioni

LA PRIMA VIA: LA FORESTA

Come diventare più forti sviluppando pazienza, concentrazione, ordine e fiducia in se stessi.



LA SECONDA VIA: I VULCANI

Come diventare più calmi sviluppando autocontrollo, flessibilità, responsabilità ed empatia.



LA TERZA VIA: IL MARE IN TEMPESTA

Come diventare più sicuri sviluppando consapevolezza, autostima, autonomia e ottimismo.



I PERSONAGGI



GALESH EDULAY/CAPITAN GEDU

è l'autore del manuale. Capitano dell'esercito della città mediorientale di Shakar, ha sconfitto il potente esercito di Sargon il Grande, primo imperatore della Storia. Addestratosi alle nobili abilità delle "tre vie" con Gan-Edala, ha poi tramandato per millenni i suoi insegnamenti. È tornato dal passato per insegnare ai ragazzi di oggi le nobili abilità che ha appreso nel suo addestramento.



GAN-EDALA

ultima sacerdotessa della confraternita della dea Ishtar, ha addestrato Capitan Gedu alle nobili abilità delle "tre vie".



SARGON IL GRANDE

il primo imperatore della Storia, a capo dell'Impero Akkadico, ha sconfitto e sottomesso centinaia di città e piccoli regni. Attaccata la città natale di Capitan Gedu, Shakar, è stato battuto dopo una lunga guerra di assedio.

GLI ALLIEVI DI CAPITAN GEDU

ragazzi e ragazze a cui Gedu, ormai diventato Capitano, a sua volta ha tramandato e insegnato le nobili abilità delle "tre vie".



LA MIA EREDITÀ

Io, Capitan Gedu, sono tornato dal passato per tramandare a te, giovane allievo, gli **insegnamenti** del "talismano delle tre vie".

Tu che leggerai questo manuale potrai intraprendere lo stesso percorso: ma, ricorda, è un percorso riservato a pochi, richiederà impegno e costanza.

Nel corso del mio addestramento con Gan-Edala e dei miei lunghi anni come Capitano, ho imparato che, nonostante le nostre difficoltà o i nostri limiti, tutti possiamo raggiungere traguardi importanti: si tratta solamente di credere in noi stessi. Per fare questo, ho imparato a usare le due armi fondamentali che abbiamo tutti e che nessuno potrà mai toglierci, ossia il cuore e la testa.

Il **cuore** ci dà l'energia necessaria per impegnarci e lavorare con attenzione, per persistere di fronte alle difficoltà e agli ostacoli, per reggere lo sforzo e la fatica. Senza cuore, non sarei mai riuscito a sopportare le prime fasi del mio addestramento, avrei abbandonato subito.

Con la **testa** invece siamo organizzati, sviluppiamo dei piani per raggiungere i nostri obiettivi, ci accorgiamo dei nostri punti di forza.

Senza testa, non sarei mai riuscito a essere un buon capitano.

Cuore e testa: queste sono le due armi che mi hanno fatto diventare Capitan Gedu! Queste sono le due armi che i miei allievi hanno sempre imparato a usare! Queste sono le due armi che anche tu potrai utilizzare, se mi seguirai lungo questo percorso!

Forse ti chiederai: ma tutti imparano a usare queste due armi? E tutti arrivano ad apprendere le nobili abilità del talismano delle tre vie, **la pazienza, la concentrazione, l'ordine, la fiducia in se stessi**?

La mia risposta è: no! Solamente chi vuole imparare davvero queste abilità, solamente chi si impegna quotidianamente, solamente chi ci metterà il cuore e la testa arriverà a padroneggiarle.

Se deciderai di intraprendere questo percorso, avrai me come tua guida: io, Galesh Edulay, nato nella città di Shakar, chiamato da sempre e da tutti i miei allievi... **Capitan Gedu**.



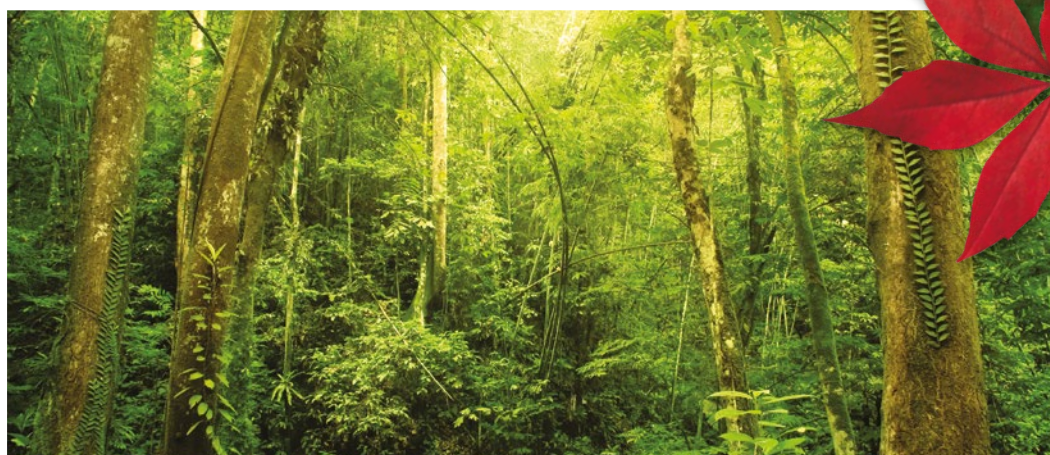
INTRODUZIONE

LA VIA DELLA FORESTA

IL SEGRETO DELLA PRIMA VIA

La foresta appare un ambiente caotico, con tanti rumori, movimenti ecc. Sembra essere il regno del caos.

In realtà, guardandolo meglio, è un ambiente molto ordinato, in cui ogni parte è collegata: è un meccanismo perfetto, che però richiede tempo per crescere e svilupparsi.



Sei pronto allora per iniziare il nostro percorso? Vuoi sapere quali tappe ti aspettano? L'addestramento si svilupperà in quattro fasi: ciascuna ti permetterà di acquisire un'abilità fondamentale della "via della foresta".

Per ogni fase, ti proporrò degli esercizi da svolgere: eseguil con impegno e attenzione, sarà l'unico modo per arrivare a padroneggiare la via della foresta. Ti fornirò anche alcuni consigli e ti svelerò dei trucchi. Se avrai bisogno, potrai farti aiutare da un adulto o fare le attività insieme a un amico.

Mi raccomando, stai per venire in possesso di insegnamenti millenari, un vero e proprio tesoro di abilità: conservalo e fanne un buon uso!

LE TAPPE DEL PERCORSO

FASE DELL'ADDESTRAMENTO	NOBILE ABILITÀ	COMPITI DA SVOLGERE
<p style="text-align: center;">INIZIATO</p> <p>Per prima cosa esercitiamo la pazienza, cioè impariamo ad aspettare e a gestire l'impulsività: è il primo passo per percorrere la via della foresta.</p>	PAZIENZA	<ul style="list-style-type: none"> ● Imparo ad aspettare ● Osservo e ascolto prima di rispondere ● Controllo le emozioni ● Sopporto la noia
<p style="text-align: center;">APPRENDISTA</p> <p>Passiamo alla seconda abilità, ossia la capacità di rimanere concentrati, di guardare con attenzione e di non distrarci inutilmente.</p>	CONCENTRAZIONE	<ul style="list-style-type: none"> ● Faccio attenzione ● Mi ricordo le cose ● Sopporto lo sforzo fino alla fine ● Mi muovo per tempo
<p style="text-align: center;">PRATICANTE</p> <p>È il terzo grado, in cui si passa alle abilità più complesse: fare dei piani, sistemare le proprie cose, mettere in ordine quello che è dentro e fuori di noi ecc.</p>	ORDINE	<ul style="list-style-type: none"> ● Guido le mie azioni ● Organizzo le mie cose ● Svolgo il lavoro con cura ● Gestisco i compiti assegnati
<p style="text-align: center;">ESPERTO</p> <p>È l'ultima abilità da apprendere, con la quale si raggiunge una piena consapevolezza di noi stessi, sapendo quali sono i nostri punti di forza e come diventare sempre più abili.</p>	FIDUCIA IN ME STESSO	<ul style="list-style-type: none"> ● Faccio nuove amicizie ● Mi accorgo quando sbaglio e mi correggo ● Affronto nuovi problemi ● Sviluppo i miei talenti

INTRODUZIONE

LA VIA DEI VULCANI



IL SEGRETO DELLA SECONDA VIA

I vulcani hanno una forza distruttiva: con la loro lava e le esplosioni di lapilli possono bruciare qualsiasi cosa li circonda.

Ma la lava, quando si raffredda e si incanala, può costruire intere montagne.

La lava rappresenta la nostra rabbia: se la lasciamo esplodere senza controllo, può bruciare noi e chi ci sta intorno. Ma se impariamo a riconoscere i primi segnali di questa emozione, possiamo guidarla, raffreddarla e usarla per raggiungere i nostri obiettivi.

Lungo questa via imparerai quattro nobili abilità fondamentali per gestire la tua rabbia.



LE TAPPE DEL PERCORSO

FASE DELL'ADDESTRAMENTO	NOBILE ABILITÀ	COMPITI DA SVOLGERE
<p style="text-align: center;">INIZIATO</p> <p>In primo luogo, impareremo a controllare la nostra rabbia, per evitare che prenda il sopravvento e ci possa bruciare.</p>	AUTOCONTROLLO	<ul style="list-style-type: none"> ● Conosco le scintille che accendono la mia rabbia. ● Imparo a rilassare il corpo. ● Controllo il mio comportamento. ● Imparo a parlare della mia rabbia.
<p style="text-align: center;">APPRENDISTA</p> <p>Poi impareremo a essere più flessibili, cioè ad agire in modo diverso a seconda delle circostanze.</p>	FLESSIBILITÀ	<ul style="list-style-type: none"> ● Sviluppo un vocabolario emotivo. ● Imparo a vedere gli aspetti positivi delle cose. ● Sviluppo pensieri positivi. ● Ragiono in modo più flessibile e funzionale.
<p style="text-align: center;">PRATICANTE</p> <p>Quindi dovremo prenderci la responsabilità delle nostre emozioni, senza dare la colpa ad altri.</p>	RESPONSABILITÀ	<ul style="list-style-type: none"> ● Imparo a riconoscere diritti e doveri. ● Distinguo la rabbia da altre emozioni. ● Prevedo le conseguenze delle mie azioni. ● Affronto i problemi in modo costruttivo.
<p style="text-align: center;">ESPERTO</p> <p>Infine, praticheremo l'empatia, ossia la capacità di metterci nei panni dell'altro e di capire che emozioni prova.</p>	EMPATIA	<ul style="list-style-type: none"> ● Comprendo meglio le intenzioni altrui. ● Gestisco le provocazioni altrui. ● Divento un buon ascoltatore. ● Trovo compromessi tra posizioni diverse.

INTRODUZIONE

LA VIA DEI MARI IN TEMPESTA



LE TAPPE DEL PERCORSO

FASE DELL'ADDESTRAMENTO	NOBILE ABILITÀ	COMPITI DA SVOLGERE
<p>INIZIATO</p> <p>In primo luogo, diventeremo consapevoli delle emozioni di paura e di ansia che proviamo e di cosa le provoca.</p>	<p>CONSAPEVOLEZZA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Riconosco i segnali corporei della paura e dell'ansia. ● Scopro le situazioni che mi provocano maggiore paura. ● Conosco quali stimoli mi suscitano più paura. ● Conosco e distingo i vari tipi di paura e di ansia.
<p>APPRENDISTA</p> <p>Poi svilupperemo la capacità di ragionare in modo positivo, correggendo proprio i pensieri sbagliati, che ci provocano paura e ansia.</p>	<p>AUTOSTIMA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Identifico i pensieri negativi che provocano ansia e paura. ● Correggo i pensieri negativi. ● Formulo pensieri più positivi e adeguati. ● Imparo a interrompere le continue ruminazioni su ciò che mi preoccupa.
<p>PRATICANTE</p> <p>Quindi, impareremo ad affrontare le situazioni temute, senza fuggirle, bloccarci o diventare aggressivi.</p>	<p>AUTONOMIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Mi espongo gradualmente alle situazioni temute. ● Mi abituo a modulare la paura in situazioni e in attività per me molto impegnative. ● Imparo semplici strategie di rilassamento. ● Sviluppo abitudini salutari, che mi aiutano a controllare l'ansia.
<p>ESPERTO</p> <p>Infine, acquisiremo una visione più positiva di noi stessi, del mondo che ci circonda e del futuro.</p>	<p>OTTIMISMO</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Imparo a concentrarmi sugli aspetti positivi delle situazioni, senza limitarmi a quelli negativi. ● Riconosco e valorizzo i miei punti di forza e i miei talenti. ● So dare il giusto peso agli errori e agli insuccessi. ● Sviluppo una visione più positiva del mondo e del futuro.

IL SEGRETO DELLA TERZA VIA

Nel percorso, imparerai a controllare queste tre parti della tua paura: pensieri, sensazioni corporee e comportamenti. Così, riuscirai a modulare e controllare la tua paura, senza esserne travolto. Quindi mi raccomando, fai molta attenzione nelle prossime pagine, perché potrai imparare alcuni segreti molto importanti.

Mi svegliai di mattina presto, il mare era ancora in tempesta, il cielo era grigio, pioveva e tirava vento. Mi voltai e vidi che Gan-Edala stava preparando una piccola imbarcazione: “Ah, ti sei svegliato alla fine. Alzati, dobbiamo fare la nostra prima missione in mare”. In quell’istante un’onda gigantesca si infranse contro gli scogli e per poco non travolse Gan-Edala e la sua barchetta.

Avevo sempre sospettato che Gan-Edala fosse un po’ pazza... ebbene, ora ne avevo la certezza: il mare ci avrebbe spazzato via in un istante! Molti avevano provato a solcare quei mari e non erano più tornati indietro, ma sapevo che Gan-Edala non avrebbe mai rinunciato al suo proposito, anzi stava già spingendo la piccola imbarcazione verso la riva. Quando si metteva una cosa in testa, non c’era modo di farla ragionare. Così, invocando la protezione della grande Dea Ishtar, saltai sulla piccola imbarcazione accanto a Gan-Edala.

Una volta in mare, la situazione era peggiore di quanto avessi immaginato. Le onde sembravano travolgerci, ci sbattevano da un lato all’altro senza tregua, mentre la barca si stava riempiendo d’acqua.

Cercavo in tutti i modi di evitare le onde e di mantenere in equilibrio la barca, ma dopo pochi minuti ero stanchissimo. Ormai mi sembrava che non fossi più in grado di controllare la barca né di tornare a riva. Guardai Gan-Edala, che invece era tranquillamente seduta e a sua volta mi osservava. Alla fine mi chiese: “Perché stai cercando di evitare le onde? Sono così tante che è impossibile evitarle, ti stai solo stancando”.

Cercai di non arrabbiarmi: “E cosa dovrei fare, secondo te? Farmi travolgere?”.

Lei mi rispose con calma: “Direi di no, non mi sembra una buona idea. Ma perché, invece di evitarle, non cerchi di cavalcare le onde, sfruttando la spinta che ti possono dare?”.

Bè, insomma, alla fine provai a fare come mi diceva lei e nel giro di pochi minuti riuscimmo a tornare a riva. Gan-Edala si sedette su un masso e mi indicò il mare: “Guarda il mare, Gedu, e dimmi cosa vedi”. Guardai distrattamente il mare e risposi: “Vedo delle onde!”.

Gan-Edala mi riprese con un tono di voce severo: “Non avere fretta, Gedu, guarda con calma e poi rispondi”. Osservai con maggiore attenzione il mare: “Vedo delle grosse onde, gigantesche, che si infrangono sugli scogli!”

Gan-Edala scosse la testa: “Non basta... non basta... devi guardare meglio. Vedi come le onde arrivano, crescono e poi passano? Bene, la paura fa la stessa cosa: arriva, cresce e poi passa. È inutile cercare di evitarla, anzi rischi solo di stancarti. Devi invece cercare di cavalcarla, come hai fatto con le onde poco fa”.

Ero pensieroso... “Maestra, un conto è cavalcare le onde... ma come si fa a cavalcare la paura?”.

“Mio giovane Gedu, questa è l'ultima cosa che ti insegnerò prima del tuo ritorno alla tua città natale. Ma adesso devo riposare, credo di avere un po' di febbre”. Si voltò e si ritirò nella sua tenda. Così iniziò il mio viaggio nell'ultima via del Talismano!

Bene, ora sei pronto anche tu per iniziare il percorso lungo la via dei mari in tempesta!



I segreti di Capitan Gedu



Ricorda:

il primo passo per controllare la paura
è quello di accettarla!

La paura è come il mare in tempesta:
può terrorizzarci, ma se impariamo
a cavalcare le onde,
riceviamo una grande spinta!



UN PERCORSO PER GESTIRE LE TUE EMOZIONI

Dai 9 anni in su

A partire dagli 8 anni
con la mediazione
di un adulto.

“Tutti abbiamo delle
paure o delle preoccupazioni.
Sapere quali sono è un passo
fondamentale per riuscire a gestirle.”



“La rabbia è un’emozione che
cresce un po’ alla volta prima
di esplodere. È importante imparare
a riconoscere i segnali premonitori!”



“Non c’è un modo giusto o sbagliato di
essere concentrati: c’è un modo che porta
a stare più attenti e uno che porta a stare
più disattenti. È importante scoprire il
primo e abbandonare il secondo.”



Daniele Fedeli è Professore di Pedagogia Speciale all’Università degli Studi di Udine, da anni pubblica testi e gestisce pagine in rete che si rivolgono ai ragazzi e ai genitori sul tema della gestione delle emozioni, è presente sui maggiori social ed è seguito da numerosi follower.

ISBN 978-88-09-98407-3



78068C

€ 36,00