



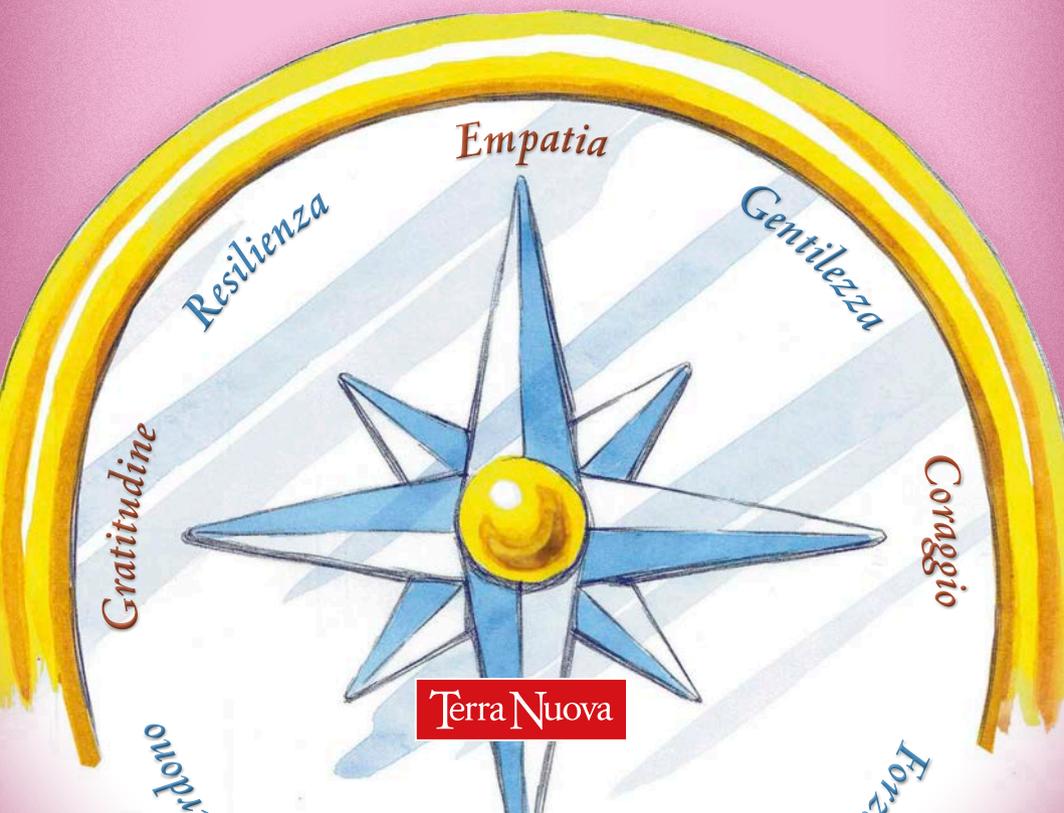
DANIEL LUMERA

FABRIZIA DRAGONE DILETTA MARABINI
VALERIA POMPILI CLAUDIO SABATO

Diritti d'autore devoluti a
My Life Design ONLUS

il **SENTIERO**
dei **7 VALORI**

UN VIAGGIO FUORI E DENTRO DI TE



Terra Nuova

Daniel Lumerà

Fabrizia Dragone

Valeria Pompili

Diletta Marabini

Claudio Sabato

il sentiero
dei 7 valori
un viaggio fuori e dentro di te

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree

Autori: Daniel Lumera, Fabrizia Dragone, Diletta Marabini,
Valeria Pompili, Claudio Sabato

Editing: Cristina Franchini, Gabriele Bindi

Supervisione grafica e copertina: Andrea Calvetti

Progetto grafico e impaginazione: Luna Colombini

Disegni: Federico Zenoni

© 2021 Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1
50127 Firenze - tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@terranuova.it - www.terranuovalibri.it

I edizione: novembre 2021

Ristampe

IV III II I 2025 2024 2023 2022 2021

Collana: Crescere

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

Prefazione

Mi presento. Sono il professore di Arte dell'Essere.

So che è una materia nuova di cui probabilmente non avete mai sentito parlare, ma vedrete che sarà bello esplorarla insieme e potrà davvero fare la differenza per la vostra vita.

Partiamo subito con una domanda che potrebbe apparirvi un po' strana. "Come rendi reali i tuoi sogni?" Pensateci un attimo.

Prima di tutto chiediti se conosci i tuoi sogni. Sai quali sono? Qual è il tuo sogno più grande? Ognuno di noi nasce per cercare e trovare il proprio sogno, ma solo in pochi sono davvero in grado di farlo. La maggior parte delle persone, ad esempio, insegue sogni che in realtà sono di altri. Segue le aspettative della famiglia, quel-

lo che pensano gli amici, le tendenze della società, le mode del momento. Pochissimi hanno il coraggio di andare alla ricerca di quello che hanno davvero dentro.

Per trovare il proprio sogno, invece, bisogna avere molto coraggio e sviluppare la capacità di ascoltarsi veramente.

Nessuno può sapere quale sia il tuo sogno. Puoi scoprirlo solo tu.

Saper fare, saper avere, saper apparire: ognuno di noi costruisce la propria vita sviluppando uno o più di questi aspetti. Di solito cerchiamo di realizzare i nostri sogni in base a quello che sappiamo fare, come uno sport, la musica, programmare un computer. O in base a ciò che possiamo avere, come una bella macchina e la casa al mare, o a quanto riusciamo a piacere agli altri.

La bella notizia di oggi è che esiste un'altra possibilità, un altro sapere, molto più potente! Si tratta del Saper Essere.

Il saper essere è una sorta di navigatore automatico che ci fa trovare la strada per scoprire e riconoscere i nostri sogni, quelli più veri. Gli altri tre saperi, servono poi a renderli reali attraverso le decisioni, i progetti, le situazioni e le relazioni. Ma tutto parte dal Saper Essere.

Se ti stai chiedendo cosa imparerai di preciso nell'Arte dell'Essere, prima di tutto sappi che scoprirai l'esistenza di grandi maestri, energie che hai in te e che insegnano a realizzare i sogni. Questi maestri sono le tue emozioni.

Emozione significa “mettere in movimento”, lo sapevi?

Rabbia, paura, gioia, senso di colpa, gelosia, gratitudine, qualunque emozione può essere un potente motore che mette in moto la tua vita, crea situazioni, apre relazioni, porta a scelte e crea cambiamenti. Per questo è importante imparare a riconoscere questi grandi maestri, capire come si mostrano e apprenderne gli insegnamenti, per evitare situazioni che fanno soffrire e per realizzare i propri sogni.

Il potere delle emozioni è una forza magica che smuove il mondo. Influenza i nostri comportamenti, ci fa prendere decisioni e ci permette di agire secondo il nostro sentire.

Credimi, avere consapevolezza delle tue emozioni e saperle gestire ti permetterà trasformazioni straordinarie nella tua vita, che ora nemmeno immagini!

Scopriremo che non esistono emozioni positive o negative, che tutte servono e portano qualcosa di buono.

La rabbia, ad esempio, tutti la conosciamo no? Quando ero piccolo avevo molta paura a dormire da solo. Chiedevo a mia madre di stare con me, ogni notte, fino a che non mi fossi addormentato. Non riuscivo proprio a fare diversamente. Un sabato sera, mio padre mi fece uno scherzo. Mi disse che il giorno dopo, la domenica, sarei dovuto andare a scuola. Io protestai perché non volevo assolutamente, ma lui resse il gioco e si mostrò categorico. Dentro di me si generò un tale senso di ingiustizia, di sconforto e soprattutto di

rabbia, che scappai di casa, andai dritto dai nonni, che abitavano lì vicino, intenzionato a stare da loro fino al giorno successivo per non andare a scuola. Ero così arrabbiato, ma così arrabbiato, che tutta quell'emozione si trasformò in determinazione. Non solo rimasi lì, ma quella nuova sensazione di fermezza mi fece superare le mie paure e mi addormentai senza alcun problema, per la prima volta.

La rabbia è una carica di energia molto forte, che può essere trasformata in determinazione, volontà e creatività.

Lo stesso vale per ogni emozione. La paura può essere trasformata in amore e gratitudine, che a loro volta si trasformano in scelte e decisioni, che influenzano i comportamenti e via via così, crei la tua vita. Anche nelle amicizie più solide può capitare un tradimento o un'ingiustizia che le mette a rischio. Ma se riusciamo a trasformare la rabbia e la delusione che proviamo nella forza necessaria per chiarire e affrontare la situazione, vincendo le nostre resistenze, allora quel legame potrà essere ancora più saldo e più bello.

Questo è il potere delle emozioni.

Credimi, le emozioni muovono il mondo.

Un'altra cosa che si impara nell'Arte dell'Essere è che ogni emozione ha un linguaggio nascosto, segreto, profondo.

Prendiamo di nuovo ad esempio il primo grande maestro, la rabbia. Il suo linguaggio è molto particolare. Se rimaniamo in superficie vedremo solo la manifestazione della rabbia, ma andando più a fondo si trova ben altro.

Adesso immaginati un iceberg molto grande. Immagina che la piccola parte che emerge sia proprio la rabbia. Sotto, dentro l'acqua, c'è molto di più, c'è un mondo.

La prima domanda da farsi è: qual è l'origine di questa rabbia? E poi: cosa c'è sotto?

Potrebbe trattarsi di gelosia, ansia, stanchezza, solitudine, disagio. La rabbia è l'emozione che ti permette di

reagire a quella situazione, ma in realtà è una richiesta di altro. La maggior parte delle volte la rabbia è una richiesta di amore, presenza, attenzione e cura.

Un grande insegnamento del Saper Essere è la capacità di vedere oltre le cose, di saper leggere le situazioni, per vedere, non tanto l'emozione in sé, ma ciò che nasconde il suo linguaggio profondo.

Vi racconto un'altra piccola storia, per comprendere quanto siano importanti le emozioni e che cosa comunichino realmente. Ho un carissimo giovane amico che si chiama Andrea. A sette anni si era innamorato di Daniela, una sua compagna di classe. Innamorarsi a sette anni è un'esperienza straordinaria, una novità assoluta, non si ha la più pallida idea di cosa fare e come muoversi.

Quando Andrea mi disse di essersi fidanzato con Daniela mi venne un dubbio, gli chiesi se lei ne fosse al corrente e lui mi rispose che no, effettivamente lei non ne sapeva nulla. Parlammo un po' e concordammo che era tempo di dirglielo. Decise di farlo con una bella lettera

d'amore, per formalizzare questo fidanzamento. La lettera che scrisse era semplice e diretta: "Ti amo. Mettiamoci insieme". Bambino pratico, Andrea. Il giorno dopo tutto felice si preparò per consegnargliela. Si mise una camicia bianca, il profumo di Batman e arrivato a scuola col papà la cercò, la vide, gli vennero gli occhi a cuore e andò verso di lei. Ma appena si trovò di fronte Daniela fu assalito da mille emozioni: realizzò che lei avrebbe potuto ridere della sua lettera, perfino del suo amore. Si trovò di fronte alla paura del rifiuto, dell'abbandono. Provò paura e vergogna tanto da esserne sopraffatto. Si bloccò, non riuscì a parlare e il profondo disagio che stava vivendo gli procurò una gran rabbia. Invece di dirle "Ti amo. Mettiamoci insieme" le tirò i capelli facendola piangere.

Di fronte a qualcosa che non piace o spaventa, la maggior parte delle persone non ha il coraggio, la forza e la consapevolezza per ascoltare ciò che sente, trasformarlo e utilizzare quell'esperienza per il proprio bene.

Prova a pensarci. Quante volte per non sentire qualcosa che ti dà fastidio o ti fa stare male cerchi di non

pensarci tenendoti occupato, passando ore attaccato ai videogiochi, o sui social, o rimpinzandoti di cibo. Qualunque cosa pur di non sentire ciò che non ti piace.

Nell'Arte dell'Essere, in questa materia speciale, invece, impariamo a fare il contrario: troviamo il coraggio e la forza, dentro di noi, per esplorare anche le emozioni che ci mettono più in difficoltà, capirne il linguaggio e utilizzarle a nostro vantaggio.

Lo sai che dentro ogni uragano, ogni tempesta, c'è un punto di calma? Proprio in mezzo, al suo epicentro, c'è la calma totale. E se noi andassimo a cercare e trovare quel punto, quel centro di consapevolezza e di pace attraverso cui osservare tutto quello che si agita intorno?

Anche questo è un insegnamento dell'Arte dell'Essere: trovare quel centro dentro di noi attraverso cui osservare le emozioni, le situazioni, i cambiamenti, senza fuggire, utilizzando quella lucidità profonda per prendere in mano la nostra vita.

Ragazze, ragazzi, vi propongo un viaggio, un viaggio da fare insieme alla ricerca di questi maestri che abitano in noi, per conoscerli, capire come agiscono, comprendere qual è la vera richiesta che fanno, quali bisogni reali ci indicano. Vedremo come dar voce a quei bisogni affinché gli altri ci capiscano meglio.

Scopriremo che la cosa più importante non è l'emozione in sé, ma è il come la usiamo che fa la differenza. Scoprirai che l'aspetto essenziale non è ciò che provi, ma ciò che scegli di farne.

Ti va di fare questo viaggio?

Partiamo insieme alla ricerca di queste emozioni per poi trasformarle nei tuoi alleati di potere, per cambiare te stesso e il mondo!

Ti aspetto nell'aula di Arte dell'Essere, la stanza più grande della scuola, sotto il tetto, illuminata dalla luce naturale delle finestre che guardano il cielo.

Quando sentirai che è il momento, potrai salire per la tua *#OraLibera*, lo spazio e il tempo dedicato a te stesso. Per arrivarci, dovrai desiderarla con determinazione. Entrerai da una porta, che ti mostrerò, e da una rampa di scale, che troverai sempre uguali e sempre diverse. Quella porta e quelle scale riflettono ciò che hai dentro nel momento in cui arrivi lì. A volte potrà essere più difficile entrare e salire, altre dubiterai o sentirai fatica, altre ancora salirai con entusiasmo.

Una cosa è certa: ne varrà sempre la pena!

1. Il dono delle stelle

**DAL SENSO DI COLPA
ALLA SCOPERTA DEL DONO**



GIULIO

Oggi a scuola, alla prima ora, abbiamo Arte dell'Essere, la mia materia preferita. Appena entro in aula la mia attenzione viene catturata da una grossa scatola colorata sulla cattedra. Neanche il tempo di chiedermi a cosa possa servire che arriva la voce del prof a spiegarlo.

“Oggi vi do un esercizio nuovo, su cui fare pratica a casa nei prossimi giorni. Tornate con la mente ad una volta in cui avete sentito un'emozione forte, ascoltate quel ricordo con attenzione. Ascoltate cosa arriva, come vi sentite. Poi date forma a quell'emozione attraverso un disegno. Tranquilli, non c'è bisogno di essere bravi a disegnare, dovrete solo farvi guidare da quello che sentite.

Questa scatola che vedete qui sopra custodisce tutte le emozioni e ognuno di voi ne pescherà una. Potrebbe sembrare una scelta lasciata al caso, ma ho il sospetto che sarà proprio l'emozione a scegliere voi”.

E fa uno dei suoi sorrisetti enigmatici.



Certo che i compiti del prof di Arte dell'Essere sono sempre strani. Proprio come le sue parole: è come se non le capissi subito, ma allo stesso tempo so cosa mi vuol dire, è difficile da spiegare! Ora tocca a me, infilo la mano senza pensarci e tiro su un biglietto: **SENSO DI COLPA.**

Boom! Trovare una volta nella quale mi sono sentito in colpa, per me, è difficilissimo. Non perché il senso di colpa mi sia estraneo, anzi, proprio perché è il mio compagno di vita!

I sensi di colpa mi danno il buongiorno già al mattino. Hai presente quando sei in quel torpore da cui non vorresti uscire, ma suona la sveglia, la spegni, poi la voce dei tuoi ti ricorda che devi alzarti?

Il mondo di prima mattina sembra aver così tanta voglia di uscire da quel torpore, mentre io ne farei così volentieri a meno.

In questo film che si ripete ogni giorno, arriva puntuale la vocina dentro di me che mi fa sentire un sacco in colpa. La sento che mi chiama e mi dice: "Giulio, sei ancora a letto quando dovresti



essere già in piedi, ogni volta è la solita storia! Ti stanno aspettando e tu sei ancora qui!”.

E la sveglia ricomincia a suonare.

Ecco, ora il prof mi chiede di tornare ad una volta in cui ho sentito senso di colpa. E allora ti confesso una cosa, sì, proprio a te che mi leggi: io mi sento sbagliato, incompreso, confuso, come se il mondo intero mi chiedesse di fare qualcosa che non so cosa sia. Tutti sanno cosa devo fare e si prodigano anche per cercare di convincermi che sarebbe la cosa migliore per me; la verità, è che io non solo non so cosa sia giusto per me, ma ho il dubbio che nessuno possa saperlo al posto mio!

Allora mi chiedo, e ti chiedo: come si fa a sapere cosa è giusto per me, cosa mi piace veramente, cosa mi rende felice? Perché nessuno mi chiede se sono felice?!

Ora ci voleva anche il prof di Arte dell'Essere con i suoi compiti strani, che però, devo dire, non mi dispiacciono, perché mi sembra che ogni volta mi portino a fare una specie di viaggio, a scoprire



qualcosa di me che non conoscevo. È come se un velo, un'ombra sottile si facesse da parte per mostrarmi qualcosa che prima non riuscivo a vedere, o intuitivo senza comprendere.

Questo prof, secondo me, non è del tutto “sano”, però mi piace questa sua stranezza. Ci ascolta molto e io non sono abituato ad essere ascoltato. Di solito mi fanno solo domande e ho la sensazione che la risposta sia quasi superflua, tanto, te l'ho detto, sanno tutti quello che devo fare, a sentir loro. Tutti... tranne me!

Devo ammettere che questo compito mi agita. La consegna si avvicina e ogni volta che mi dico che non posso più aspettare trovo una fantastica occasione per rimandare. E sì, certo, vedo che hai già capito qualcosa di me tu che mi ascolti... sì certo, dopo arriva la solita vocina, da uno spazio che deve essere lì dentro da qualche parte, a farmi sentire in colpa e pensare di essere inadeguato. Sempre che io abbia ben capito cosa significhi essere o non essere adeguato... E poi è come se facessi solo cose



sbagliate! Devo essere un esperto a riguardo, visto che me lo sento ripetere sempre, ma a me sembra solo di fare quello che mi sento di fare... Di quello che mi dicono di me poco ci capisco.

Ma torniamo al compito. Devo disegnare la forma del senso di colpa e per far questo devo tornare ad un momento in cui ho sentito quella voce che mi chiama per nome.

Il senso di colpa per me è scomodo e, se dovessi dargli una consistenza, direi che è appiccicoso. Il suo colore certamente è cupo, poco brillante, quei colori che il prof chiama polverosi, perché nella loro miscela c'è il nero. Ho deciso. Userò una miscela di grigio scuro e blu notte. Ha tratti decisamente marcati e fitti, mi ricorda un labirinto, mi fa pensare anche e dei disegni che il prof ci ha mostrato. Ha detto che si chiamano mandala. Certo, se tu hai visto un mandala mi dirai che il mandala è ordinato e colorato e che non ti ricorda minimamente il disegno che sto immaginando, ma ho come un'intuizione. Io ho spesso intuizioni. Lo dico a te perché quando ho provato a dirlo a qualcuno,



qui, da queste parti, ho visto sorrisini che non mi piacevano per niente. A volte gli altri mi fanno sentire come quello strano, diverso. Forse un po' come il prof di Arte dell'Essere, ora che ci penso. Scusa, a volte mi perdo nei miei pensieri, anche per questo mi dicono che sono "sbagliato"... Ti stavo dicendo, la mia intuizione: penso che trasformando alcuni piccoli tratti e usando nuovi colori questa immagine potrebbe assomigliare a un mandala. Di questo parlerò con il prof e lui come suo solito mi ascolterà. Certe volte chiude anche gli occhi per non perdere nulla di quello che sta ascoltando e quando li riapre ricorda ogni particolare che ho detto, anche quelli che per me erano insignificanti. Ok, lo so, parlo tanto. Ora faccio silenzio e disegno, altrimenti questo compito non prenderà mai forma, e ormai è sera.

"...The colors of the rainbow, so pretty in the sky, are also on the faces of people going by. I see friends shaking hands, sayin', 'How do you do?'"

QUESTO NON È UN LIBRO QUALUNQUE

Anche un libro ha la sua filiera. Proprio come una zucchina. Per portarti un «cibo per la mente» genuino, ecologico e giusto, Terra Nuova applica severi principi di sostenibilità ambientale e sociale: ecco quali.



La carta

Il sentiero dei 7 valori è stampato su carta Pure Offset certificata FSC e Der Blue Angel per essere ottenuta con fibre provenienti al 100% da carta riciclata, di cui almeno il 67% da raccolta differenziata. Questa scelta, rispetto a quella di carta da fibre vergini, ha consentito il risparmio di:



**1191 kg
di RIFIUTI**

la produzione media di una
famiglia di **3 persone**
in **253 giorni**



**2025 kg
di LEGNA**

prevenendo così il
taglio di **18 alberi**

Eco-calcolatore di Due Emme Pack: dati certificati dal Dipartimento di Ingegneria Civile, Ambientale e dei Materiali dell'Università di Bologna.



La stampa

La rivista e i libri vengono stampati rigorosamente in Italia, utilizzando inchiostri naturali



Il circuito

Terra Nuova assicura un equo compenso a tutti gli attori della filiera e promuove circuiti alternativi di distribuzione come quello di negoziobio.info



La biodiversità

I piccoli editori indipendenti garantiscono la pluralità di pensiero, oggi seriamente minacciata dallo strapotere di pochi grandi gruppi editoriali



La comunità del cambiamento

Sono oltre 500 mila le persone che ogni giorno mettono in pratica i temi dell'ecologia attraverso la rivista, i siti e i libri di Terra Nuova.

Per saperne di più: www.nonunlibroqualunque.it

il SENTIERO *dei* 7 VALORI

Una scuola superiore come tante, con una materia speciale: **Arte dell'Essere**.

Grazie a Giulio, Alice, Leo, Matteo, Viola, Aurora e Amal esploriamo lo spazio dell'**#oralibera**, dove le emozioni più forti e pesanti, quelle che ci mettono in difficoltà, si trasformano in maestri e potenti alleati!

Perché ogni emozione ha un **linguaggio nascosto**, segreto e profondo, quindi il punto non è ciò che proviamo, ma cosa ne facciamo... e imparare a riconoscere le **emozioni** e i loro messaggi è la chiave per realizzare i propri sogni.

Sette storie appassionanti e altrettante scoperte, un sentiero di punti di riferimento che formano una **mappa** con cui orientarsi, dentro e fuori di sé.

Un'**esperienza multimediale** che al racconto affianca esercizi pratici, disponibili anche nell'area riservata virtuale dove troverai le tracce audio guidate dalla voce di Daniel Lumera, per immergerti completamente in questo viaggio di **trasformazione**.

Buon viaggio sul **sentiero dei 7 valori**!



Acquistando questo libro contribuisce a sostenere i progetti sociali della **My Life Design ONLUS** dedicati a bambini e ragazzi, a cui sono interamente devoluti i proventi degli autori. Diffondiamo insieme il Saper Essere! www.mylifedesign.org

ISBN 88 6681 677 5



€ 16,50

- carta riciclata 100%
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:
www.terranovalibri.it