



Probing Our Fortune - Career Preparedness and Life Esplorazione attraverso i racconti popolari

Guida all'uso delle carte

La Storia del Sole Storia popolare sammi

Autore: Éva Virág Suhajda, Júlia Heltai, Szilamér Fehér

Supervisore: Ildikó Boldizsár

Illustratore: Hanna Farkas



**Co-funded by
the European Union**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



Indice

Guide for the use of folk tale cards	1
The tale – A Tale about the Sun	3
Guide to the tale	6
Where do you start when working with the story yourself?	10
Where do you start when working with storytelling as a facilitator?	12
A possible scenario for a group activity	14





La storia – La storia del Sole

C'era una volta, un grande e oscuro villaggio costruito sulla riva del mare. Il villaggio non vedeva mai il Sole e i suoi abitanti non avevano mai conosciuto la luce.

Una grande nuvola nera copriva il cielo sopra il villaggio e faceva così buio che gli abitanti potevano a malapena vedersi l'un l'altro. Per questo, era stato soprannominato "Il villaggio delle Tenebre", e la sua gente veniva appellata come "abitanti delle capanne", poiché non avevano delle case, ma soltanto delle instabili capanne in cui vivere. Le capanne erano fatte di paglia e ricoperte di muschio, con delle fessure che facevano soffiare un forte vento all'interno.

Gli abitanti del villaggio delle Tenebre vivevano in grande povertà.

Al centro del villaggio, sorgeva una grande e rotonda collina che aveva così tanti alberi da creare una foresta intera. In quella foresta, si trovava una baita che era sempre al caldo e conteneva tutto ciò che si potesse desiderare. La casa era abitata dai settanta "fratelli oscuri", gli unici a possedere una baita in tutto il villaggio. Attorno all'abitazione, una recinzione separava i fratelli da migliaia di cervi al pascolo. I fratelli oscuri non allevavano i cervi, ma li tenevano per sé, fuori dalla portata degli abitanti delle capanne.

Così è stato per mille anni, e altri mille ancora, finché il ciclo millenario non fu compiuto per la terza volta consecutiva. Gli abitanti delle capanne pensavano che nulla sarebbe mai cambiato a meno che quell'eterno inverno non fosse andato via.

Tuttavia, un giorno, un uomo di grande stazza arrivò in sella a un cervo nel villaggio delle Tenebre. La sua barba era lunga fino alle ginocchia e quando parlava, i suoi occhi brillavano così tanto che il suo volto appariva chiaro anche nell'oscurità. Per gli abitanti delle capanne era alto come un vecchio gigante e saggio come un gufo.

"Voi vivete nell'oscurità, amici miei, perché non conoscete il Sole. Il Sole esiste, anche se non l'avete mai visto. Se avrete il Sole, ci sarà calore e luce nel vostro villaggio."

"Cosa potrebbe mai essere questo Sole?" si chiesero gli abitanti delle capanne. Non avevano mai sentito parlare di una cosa simile.

I fratelli oscuri sentirono lo straniero parlare e, alle sue parole, si infuriarono e inveirono contro gli abitanti delle capanne.

"Idioti abitanti delle capanne! Perché ascoltate le sciocchezze di questo straniero? Come potrebbe esistere qualcosa che nessuno ha mai visto prima? Questo impostore è solo venuto per ingannarvi. Sarebbe un grave errore dare ascolto alle sue parole. Meriterebbe il linciaggio per avervi ingannati con le sue storie."



Gli abitanti delle capanne rifletterono sul da farsi, chiedendosi se i fratelli oscuri potessero aver ragione. Forse uccidere lo straniero sarebbe stata una buona idea.

Il saggio guardò la scena scuotendo la testa. La luce nei suoi occhi si era affievolita. Così, salì sul suo cervo magico e sparì come se non fosse mai esistito. Solo la sua voce si poteva distinguere tra le tenebre: “Da oggi in poi, apparirò solo a coloro che credono nel Sole.”

Tra gli abitanti delle capanne, un fiero giovane, seppur di povere origini come gli altri, non aveva mai provato devozione per i fratelli oscuri e quando tutti dimenticarono il saggio straniero, solo lui tenne a mente le sue parole. Così, decise di intraprendere un viaggio verso la foresta, dove il muschio di cui si cibavano i cervi cresceva. In quel punto, guardò verso il tenebroso cielo e disse tra sé e sé a voce alta: “Io credo nel Sole, ma come posso ritrovare quel saggio?”

Non appena le parole furono pronunciate, dal muschio si aprì un passaggio da cui il cervo magico uscì. “Sali sul mio dorso,” disse.

Il giovane si sedette sul cervo e sorvolò distese muschiate, brughiere e laghi neri. Improvvisamente, il si fermarono di fronte a un grande blocco di granito. Sulla sua cima, sedeva il vecchio saggio.

“Benvenuto,” disse salutando il giovane uomo. “Sapevo che qualcuno degli abitanti delle capanne sarebbe venuto a trovarmi. Sei un uomo coraggioso, hai un grande futuro davanti a te.”

“Ti ringrazio per le tue parole gentili, però dimmi, come posso trovare dei pezzi di Sole?”

“Dovrai lavorare ancora molto per trovare il Sole,” disse il saggio. “Per prima cosa, dovrai intrecciare un cesto. Chiedi a tutti gli abitanti delle capanne di darti un loro capello e usa quelli che raccogli per creare il cesto.”

Il giovane tornò al villaggio e convinse tutti gli abitanti a dargli un capello ciascuno. Quando la collezione fu completa, cominciò a intrecciare il cesto. Lavorò per settanta giorni e settanta notti per completare l’impresa che lo temprò nella sua forza e saggezza.

Il giovane tornò nella valle muschiata, guardò nuovamente il cielo oscuro e disse “Il cesto è ultimato. Come posso avere un po’ di Sole?”

Al pronunciare di queste parole, il cervo magico fece la sua apparizione. “Sali sul mio dorso,” disse. Dopo aver attraversato immense e oscure distese, si ritrovarono di fronte a una luce rossa. Il giovane vide il grande e rosso Sole ai confini del cielo.

“Non hai paura delle fiamme?” chiese il cervo magico.

“Non ho paura di niente,” rispose il giovane.

“Allora tieni forte e stringi il tuo cesto tra le mani”

Il saggio giovane prese il cesto. Il cervo magico cominciò a galoppare verso il Sole e, con le sue corna di velluto, colpì il corpo celeste facendone cadere un pezzo all’interno del cesto.



Una volta tornati dagli abitanti delle capanne, il giovane disse loro: “Voi tutti mi avete dato un vostro capello. Con questi ho intrecciato un cesto con cui sono riuscito a portarvi un pezzo di Sole. Lasciate che esca dal cesto così che possa brillare in cielo.”

All’udire le parole del giovane, i fratelli oscuri corsero giù dalla collina, agitando i pugni e urlando.

“Non osate! Non lasciate che il Sole esca fuori da quel cesto! I nostri laghi si prosciugheranno. Il ferro al centro della Terra si scioglierà e ricoprirà le nostre case. Sarete accecati e bruceremo vivi tutti.”

I fratelli oscuri accerchiarono il giovane per rubargli il cesto. Tuttavia, gli abitanti delle capanne scelsero di proteggerlo.

“Non toccatelo! Ridateci il cesto!” urlarono.

I fratelli oscuri diventarono verdi di rabbia, acciuffarono il giovane e il suo cesto trascinandolo nelle brughiere. Volevano gettarlo in un lago così che potesse annegare, ma gli abitanti delle capanne erano ormai agguerriti. Unirono le forze per la prima volta e cominciarono a colpire i fratelli oscuri con delle pietre. In questa pioggia di rocce, i fratelli tirarono fuori i loro coltelli ricavati da lisce di pesce e cominciarono a ferire gli abitanti delle capanne, versando il sangue di una battaglia che era ormai al suo punto massimo.

Improvvisamente, il coperchio del cesto si aprì facendo uscire i primi raggi di Sole.

Una luce rossa ricopriva il cielo: l’alba era arrivata nel villaggio delle Tenebre. I fratelli oscuri cominciarono a bruciare e le loro ceneri si sparsero per le brughiere. Il giovane saggio e gli abitanti delle capanne si fermarono ad ammirare il cielo in cui i raggi di Sole si dipanavano.

Le acque dei laghi divennero blu, il muschio aveva assunto diversi colori: bianco, rosso, giallo e verde. Un miracolo era avvenuto nel villaggio delle Tenebre.

“Chi sei tu, saggio giovane?” incitarono gli abitanti delle capanne. “Chi è costui che ha portato questo miracolo a noi?”

Tutte le persone corsero verso di lui e dissero. “Oh, giovane saggio, adesso sappiamo che il Sole esite, ma questa è solo una piccola parte. Come possiamo avere il Sole intero?”

Al proferire queste parole, un grande varco si aprì dal muschio delle brughiere e il cervo magico apparve dicendo al giovane: “Comanda agli altri di riunire tutti i cervi che pascolano dietro le recinzioni dei fratelli oscuri.”

Così il giovane disse agli abitanti delle capanne. “Dirigetevi verso la baita sulla collina e demolite le recinzioni. I cervi sono ormai vostri.”

Gli abitanti delle capanne seguirono i suoi ordini. Avendo raggruppato le migliaia di cervi che



abitavano sulla grande collina, salirono sul dorso degli animali e cavalcarono insieme al giovane saggio fino al Sole.

Allora, il giovane chiese loro: “Non avete paura delle fiamme?”

“Noi non abbiamo paura di niente. Dicci solo come prendere il Sole.”

“Cavalcate verso il Sole e aprite il vostro cuore per ricevere i suoi raggi luminosi.”

Gli abitanti delle capanne aprirono il loro cuore e centinaia di migliaia di raggi li inondarono di calore.

“Adesso allineate i vostri cervi”

Il cervo magico poggiò le proprie corna di velluto sul Sole così che, scuotendolo, tanti pezzi di sole potessero cadere sulle corna degli altri. Gli abitanti delle capanne scortarono gentilmente i loro cervi facendo cura che il Sole potesse arrivare integro sulla loro terra.

Da quel momento, il Sole cominciò a splendere sulla tundra e gli abitanti delle capanne poterono cominciare a pescare in fresche acque blu. Le brughiere cominciarono a ravvivarsi con fiori colorati ed erba verde. Le foreste sulla riva del mare cominciarono a crescere rigogliose occupando superfici sempre più vaste.

Il giovane visse per sempre felice e contento sapendo di aver portato il Sole agli abitanti delle capanne.

Guida al racconto

Per lavorare con successo con una fiaba, è importante capire chi è l'eroe della storia e qual è la situazione di vita o il problema per il quale la trama offre un'opportunità di soluzione. Il Racconto del Sole è una storia speciale, perché tra le altre cose offre la possibilità di un cambiamento simultaneo sia a livello individuale che sociale. Iniziamo il nostro viaggio dal Paese delle Tenebre, dove prevale uno stato di impotenza appresa, una "congelatezza". Gli abitanti di questa terra, gli abitanti delle capanne, vivono in condizioni miserabili, senza particolari prospettive o prospettive di vita. Questa condizione ha definito a lungo la loro vita.

Come dice la favola " Così è stato per mille anni, e altri mille ancora, finché il ciclo millenario non fu compiuto per la terza volta consecutiva." Quando qualcuno nasce in una vita senza luce e lucidità e cresce senza aver mai sentito parlare del Sole, è difficile immaginare che la vita possa essere diversa. Che ci sia gioia, pace, sazietà, soddisfazione. Quindi, quando uno straniero arriva nel paese portando notizie di un'altra, meravigliosa e raggiungibile qualità della vita, non importa quanto potente, saggio e accattivante possa essere, gli abitanti delle capanne alla fine non gli credono.



Prima ascoltano i fratelli ombra, che possono essere visti come simboli di oscurità, disperazione e intrappolati in una situazione di vita impossibile, tra le altre cose. Incarnano tutto ciò che ci separa dalle nostre risorse interiori.

È una situazione strana, perché da un altro aspetto possiamo vedere cosa succede nel racconto. Tutte le informazioni e le conoscenze di cui abbiamo bisogno per ottenere il Sole sono a nostra disposizione; e abbiamo "solo" bisogno di distruggere in qualche modo i Fratelli Ombra per accedervi. Ma semplicemente sentire parlare dell'esistenza del Sole non è sufficiente.

Tra gli abitanti delle capanne vive un giovane orgoglioso e affascinante. È l'unico che non ha dimenticato il vecchio e ha la fede, il coraggio e la perseveranza per intraprendere un viaggio che alla fine cambierà la vita dell'intera comunità. Cosa lo rende diverso dagli altri? Quali sono le qualità possedute solo da lui che lo rendono adatto a questo compito difficile, lungo ed estenuante? Una delle sue caratteristiche più basilari è che, nonostante le sue misere circostanze, si rifiuta di stabilire alcun legame con i Fratelli Ombra.

Se partiamo dal punto di vista che ogni personaggio del racconto rappresenta una parte di noi stessi, possiamo dire che gli abitanti delle capanne sono quegli aspetti di noi stessi che sono stati feriti durante la nostra vita, mentre il giovane rappresenta la voce interiore, la parte di noi stessi che può tirarci fuori dai guai e aiutarci a trovare il modo migliore per noi. In altre parole, può aiutare a guarire e integrare quelle parti di noi stessi da cui ci siamo distaccati a causa di situazioni di vita difficili, traumi o abusi.

Questo giovane è l'unico che crede al vecchio che il Sole esiste, che non ascolta le forze che lo tirano indietro, che non rimane intrappolato nella familiare, nota negatività. È lui che corre il rischio di imbarcarsi nell'ignoto e, invece di rimanere bloccato in una brutta situazione di vita, intraprende la strada dell'azione attiva. Quando gli viene dato il compito dal vecchio di tornare prima dagli abitanti della capanna, poi raccogliere i capelli da loro per tessere un cesto da loro, completa questo compito senza proteste o dubbi. Questo è un momento molto significativo della storia, tuttavia, poiché questo è un momento cruciale per gli abitanti delle capanne per difendersi dagli Shadow Brothers in seguito. Mentre raccoglie le ciocche di capelli, ha bisogno di parlare con ogni singola persona, sperando che ognuno gli dia un capello. Per fare questo, ha bisogno di imparare e praticare una forma di comunicazione accogliente e genuinamente attenta. Questi incontri e conservazioni ("capelli") lo trasformano e raccolgono la forza e la conoscenza della comunità. La conoscenza della comunità e il lungo, arduo lavoro del giovane creano insieme un cesto che basterà per essere a disposizione per ottenere una parte del Sole e portarlo nel Paese delle Tenebre.

Questo è il processo che probabilmente sarà il primo passo per gli abitanti delle capanne verso il cambiamento. E questo è uno dei momenti del racconto che mostra come il cambiamento individuale possa essere accompagnato dalla trasformazione a livello di società. Se vogliamo aprire un nuovo percorso per una comunità, possiamo avere successo se noi stessi diventiamo parte della comunità e se possiamo portare in superficie una



conoscenza collettiva e strutturarla. Questo è ciò che accade durante i settanta giorni e le notti in cui il giovane lavora sul cesto. Non c'è da meravigliarsi che "quando finì, era cresciuto in forza e saggezza", così come la sua conoscenza, la sua personalità e la sua forza interiore erano cambiate e si erano formate durante questo periodo. A proposito di tempo, questo è il processo che può avere successo solo quando dedichiamo tempo di qualità e lavoriamo instancabilmente e costantemente.

Una volta che il giovane completa il cesto, si presenta un'altra sfida: cavalcare la renna magica verso il Sole e riportarne un pezzo. La renna è da un lato simbolo di mobilità e azione, ma può rappresentare anche le risorse che ci aiutano a superare le difficoltà che il giovane di questa storia deve superare. È una metafora molto bella e forse non involontaria di questo racconto che all'eroe viene dato un meraviglioso e soprannaturalmente potente aiutante animale dal Paese delle Tenebre. Dopotutto, in un paese senza luce e calore, il mondo vivente non può prosperare, prosperare e sopravvivere. Non c'è una natura viva e respirabile con cui connettersi, che può fornire l'energia e la forza che sperimentiamo quando ci allontaniamo dalla nostra vita quotidiana per andare in vacanza al mare, fare escursioni nella foresta o semplicemente fare una passeggiata in un parco vicino. Com'è edificante che in una storia come questa sia un animale, un cervo, che può aiutare a far rivivere il paese e condurre non solo la comunità ma anche la natura e l'ambiente verso il rinnovamento e la prosperità.

Per riportare in vita un pezzo di Sole è necessaria una sola condizione: correre senza paura in questo fenomeno celeste completamente sconosciuto e nuovo. E il giovane non ha paura. È così che riesce a portare uno o due raggi di sole agli abitanti delle capanne, anche se questo non è ancora sufficiente per apportare cambiamenti radicali. Finché i Fratelli Ombra sono vivi, non può aver luogo una trasformazione completa. Il giovane sta facendo un altro passo importante verso il cambiamento della comunità: sta dando un resoconto di ciò che ha fatto con i capelli che ha acquisito dagli abitanti delle capanne. Non sappiamo se credono nell'esistenza del Sole, ma certamente considerano il giovane e il cesto come propri e li proteggono.

Così, i Fratelli Ombra non possono più impiegare con successo le tecniche scoraggianti, si potrebbe dire controproducenti, che hanno funzionato nel caso del vecchio. Infatti, quando vedono questo, attaccano il giovane, portando a un altro passo significativo nella vita della comunità: vanno in guerra con i Fratelli Ombra. La lotta è una lotta per la vita o per la morte, e se ci fermiamo un momento a guardare la nostra vita: c'è qualcuno che non conosce questa potente lotta con le nostre difficoltà? Ciò che è curioso e stimolante è che, in effetti, questa lotta non porta a risultati, non distrugge i Fratelli Ombra.

Nel corso degli eventi, il coperchio del cesto si apre, il primo raggio di sole esplode, si alza nel cielo e i Fratelli delle Ombre bruciano in cenere. È la luce generata da noi stessi attraverso il potere e la conoscenza che possono eliminare il congelamento, l'insicurezza, l'oscurità, tutti i sentimenti e le qualità che i Fratelli Ombra rappresentano. Da quel momento in poi, quando i raggi del sole danno agli abitanti delle capanne il gusto della possibilità di una nuova qualità della vita, tutto scorre liscio. Seguendo la guida del giovane e della renna magica, liberano le



renne precedentemente intrappolate dai Fratelli dell'Ombra e alla fine riportano tutto il Sole sulle loro corna. Il loro paese cessa di essere il Paese delle Tenebre. La natura ritrova la sua bellezza e la sua ricchezza e la vita e il cuore degli abitanti delle capanne si riempiono di luce e di gioia.



La narrazione del nostro rapporto con la natura

Questa storia parla di narrazioni. Siamo tutti circondati da narrazioni. Quando sentiamo la parola "natura", vengono attivati diversi ricordi, emozioni e valori. Queste storie ed emozioni insieme formano narrazioni, che formulano il modo in cui pensiamo a noi stessi e al nostro ambiente, e in effetti influiscono sul modo in cui agiamo e ci comportiamo.

Le narrazioni esistenti formulano anche le nostre narrazioni interiori. Quando ascoltiamo una storia di un altro, guardiamo un film, ascoltiamo una poesia o una canzone, le emozioni che ne derivano sono buoni indicatori di quanto avranno un impatto sulle nostre narrazioni interne. Le storie provengono da tutte le direzioni diverse, la maggior parte di noi non possiamo controllarle. D'altra parte, come insegnanti o formatori, o allenatori, possiamo ancora controllarne alcuni e anche creare un modo per associarli a buoni sentimenti. Ecco perché lavorare con storie e storytelling ha un impatto così profondo sugli individui.

Questa storia parla molto di narrazioni interne: la lotta dentro di noi tra la narrazione dell'oscurità, della disperazione e della luce, del coraggio e del sole. Tuttavia, questa storia mostra anche un modo diverso di rapportarsi alla natura, come fanno la maggior parte dei racconti popolari. Nelle storie popolari non c'è alienazione dalla Natura – in realtà anche altri esseri o esseri immaginari sono altrettanto importanti – o ancora più importanti! - attori come esseri umani. Se guardiamo alle storie popolari, possiamo vedere che nella loro gente vivono in buona pace della natura, come se non lo facessero, affrontano gravi conseguenze (draghi, tempeste, ghirlanda del sole o del mare).

Nel nostro Racconto sul Sole vediamo che all'inizio le persone sono isolate dalla natura. Tutto ciò che sperimentano è buio e freddo, e non sanno nemmeno che c'è un sole (il principale elemento trainante della natura). Sono anche separati dalle renne, che sono lo strumento di mobilità tra loro e il sole. Da questo punto di vista la storia è molto chiara: per una vita sostenibile (di avere sole, calore, colore e prosperità) abbiamo bisogno di tornare in contatto con la natura, rappresentata qui dagli animali.

Nella mitologia del popolo Sami o Lapponi (a cui appartiene questo racconto) c'è una guerra costante tra il lato Ombra (della Luna) e il lato Sole (il sole), e le renne combattono sul lato Sole. Le renne sono partner importanti del popolo Sami, che oggi sono persone che allevano renne a tempo pieno.

Nelle nostre narrazioni quotidiane gli animali sono o fonte di cibo, o animali domestici, o giocatori di ruolo nei documentari sulla natura. Appartengono a un mondo diverso, possiamo anche dire Natura con la "N" maiuscola. Ammiriamo la loro bellezza, ma nella maggior parte dei casi li pensiamo come una specie di oggetto, che mangiamo o proteggiamo.

Da un punto di vista diverso, fanno parte della natura tanto quanto noi. Stanno vivendo la loro vita e, dal loro punto di vista, potremmo essere dei bravi custodi o uccidere dei predatori. La renna magica in questa storia vive nella foresta, ma è anche collegata alle persone. È solo la renna che può portare il giovane al sole, e solo tutte le renne possono riportare il sole alle persone. È solo con il loro aiuto che il mondo diventa di nuovo colorato, solidale e bello. Ascolta questo messaggio.



Da dove iniziare quando si lavora con la storia individualmente?

Lavorare su noi stessi attraverso una storia è un compito entusiasmante, ma non è affatto semplice. In una fiaba, l'ordine viene ristabilito alla fine: l'eroe della fiaba intraprende un viaggio e passa a una fase successiva di auto-sviluppo.

Questo è anche il nostro compito: interpretare le svolte e i 'codici' della fiaba per la nostra vita, per trovare i passi che ci aiuteranno a diventare padroni della nostra vita.

Quando iniziamo a lavorare con noi stessi attraverso la fiaba del Gatto con gli stivali, prima ascoltiamo o leggiamo la storia, poi sediamoci e lasciamo che l'atmosfera del racconto ci investa. Anche con gli occhi chiusi, puoi trovare un sapore, un odore, un'immagine della storia. Cosa tireresti fuori dalla storia se avessi il potere di agire in essa? In che parte della storia ti trovi e che ruolo stai interpretando?

Poi prendi una matita e scrivi le tue risposte alle domande (sulle carte o nel testo del racconto). Concentrati sulle domande che ti risuonano di più. Non tutte le domande possono essere rilevanti per noi, ma vale la pena pensarci a lungo, o addirittura parlarne con altri: genitori, amici, colleghi o figure professionali.

In che modo avviene? Probabilmente qualche personaggio, qualche luogo, qualche oggetto cattura la nostra immaginazione. Gli elementi in una fiaba non sono necessariamente gli stessi per tutti, e infatti, quando lavoriamo sulla storia con noi stessi, interpretiamo le situazioni, i personaggi, ecc. che appaiono nella storia completamente secondo il nostro punto di vista.

Diamo prima un'occhiata ai personaggi della storia.

Ogni personaggio ha un messaggio. Ognuno ha i suoi punti di forza, il suo ruolo, il suo messaggio. Le carte dei personaggi portano questi messaggi.

- ❖ Gli abitanti delle capanne vivono nel Paese delle Tenebre da tremila anni e non hanno mai visto la luce del giorno. Le loro vite sono infelici. Le loro condizioni di vita, fisiche, materiali ed emotive, sono appena sufficienti per sopravvivere. In questo stato è difficile immaginare che ci sia una via d'uscita e anche gli abitanti delle capanne la pensano così: sarà così per sempre. Ti sei mai trovato in una situazione simile? Come ti sei sentito? Cos'hai fatto? Nemmeno il vecchio forte e dall'aspetto carismatico che arriva su una bella renna può cambiare la visione degli abitanti delle capanne quando compaiono i Fratelli Ombra. E per portare il pieno sole, è necessaria la partecipazione attiva di tutti gli abitanti delle capanne. Il giovane orgoglioso e focoso riesce a stringere con loro un legame che li aiuta a fare un passo avanti: credono che il Sole esista e si confrontano con i Fratelli Ombra. Di cosa hai bisogno per affrontare le tue paure, blocchi e dubbi?
- ❖ I Fratelli Ombra possono anche rappresentare qualità che in qualche modo ostacolano il cambiamento. Quali sono le qualità dentro di te, le voci interiori che stanno facendo lo stesso con te? Questi fratelli vivono su una collina in una capanna



di tronchi con luci e calore. Mentre tengono le renne fuori dall'area recintata, in realtà non ne approfittano. Non li prendono per lavoro, semplicemente li tengono lontani dagli abitanti delle capanne. Sei mai stato in una situazione in cui qualcun altro aveva qualcosa di cui avevi bisogno, ma tu non riuscivi a ottenerlo? Come ti sei sentito? Cos'hai fatto? Ci sono "Fratelli Ombra" intorno a te che ti stanno tirando indietro?

- ❖ Il vecchio saggio è uno degli aiutanti del giovane nella storia. Il suo aspetto ispira rispetto e ammirazione. Quando appare e annuncia l'esistenza del Sole, tutti ascoltano con attenzione fino all'intervento dei Fratelli Ombra. Purtroppo, gli abitanti delle capanne rifiutano il vecchio. Ti sei mai trovato in una situazione in cui non ti credevano quando avevi ragione? Come ti sei sentito e cosa hai fatto? La reazione degli abitanti delle capanne non cambia il fatto che il vecchio, grazie alla sua esperienza di vita, sa come raggiungere la gioia della vita, le risorse. Lo dice anche a chi crede nell'esistenza del Sole. Hai mai avuto un incontro nella tua vita che ha avuto un grande impatto su di te? Perché? Chi ascolti, di chi cerchi e accetti consigli? Gli altri ti ascoltano?
- ❖ L'eroe del racconto è il giovane orgoglioso e focoso. Sebbene provenga dagli abitanti delle capanne, c'è una differenza fondamentale tra lui e gli altri: non ha mai avuto alcun contatto con i Fratelli Ombra. Gli altri vanno dai fratelli e si umiliano davanti a loro, ma lui non lo fa nonostante le sue misere circostanze. Fare il cesto è un lavoro lungo, faticoso e lo fa con umiltà, pazienza e tenacia. Si avvicina agli abitanti della capanna con cura, preoccupazione, apertura e accettazione. Crede che la sua situazione di vita possa essere migliore di quella attuale. C'è una parte di te che ci crede? Come puoi rafforzare questa voce interiore?
- ❖ La renna magica è un altro aiutante del giovane e, tra le altre cose, un simbolo di mobilità. È lui che ti aiuta ad arrivare al vecchio e poi al Sole. Quali sono le tue risorse esterne e interne che ti portano ai tuoi obiettivi e che ti riempiono di gioia? Stampa il contorno della renna e colorala. Scrivi sulle sue corna tutto ciò che ti rende felice, e scrivi sui suoi zoccoli le qualità di cui hai bisogno per poter provare questa gioia!

È anche una questione di dove ci troviamo, dell'ambientazione della fiaba. Ogni luogo ha le sue sfide, che devi completare per arrivare a quello successivo.

- ❖ Una nuvola nera copre il Paese delle Tenebre. L'oscurità è così impenetrabile che gli abitanti delle capanne riescono a malapena a vedersi. Quando ci pensi, quando è buio, molte cose sono più complicate che in altri momenti. Può essere più difficile percepire il passare del tempo, è più facile perdere il nostro equilibrio fisico, ma è anche possibile che il nostro senso di sicurezza sia danneggiato. Se lasciamo l'interpretazione fisica, il Paese delle Tenebre può anche essere un simbolo del fatto che non riesco a vedere la mia strada, non ho una visione per il futuro, non riesco a connettermi alla mia parte intuitiva di me. Ti è mai capitato di sentirti in una grande oscurità nella tua vita? Cosa ha caratterizzato questo periodo? Quali emozioni e sensazioni fisiche hai sentito? Cosa ti ha aiutato in questa situazione?



- ❖ Il primo posto in cui va è dove cresce il lichene di renna. "Credo che il Sole esista. Ma come troverò il vecchio barbuto?" si dice. Di conseguenza, appare la renna magica che lo aiuta a raggiungere il vecchio. Hai degli aiutanti? Qual è il primo passo per trovarli? La renna porta il giovane su una roccia di granito, dove incontra il vecchio. Lo ascolta e accetta il suo consiglio. Tornando dai suoi connazionali, si accinge a svolgere il faticoso e lungo compito di fare il cestino. Chi trovi autentico? Di chi vi fidate? Perché?
- ❖ Come ti fa sentire? Come affronti la paura e il dubbio?
- ❖ Ottenere un po' di Sole non porta i primi raggi nel Paese delle Tenebre. I Fratelli Ombra vogliono mascherare il giovane come hanno fatto con il vecchio. Quando questo metodo non funziona più, attentano alla sua vita e vogliono inseguirlo nella palude. Inizia una lotta sanguinosa, che si conclude con un incidente fortunato: qualcuno rovescia il cesto durante il combattimento e i Fratelli Ombra vengono ridotti in cenere dai raggi del sole. Pensa a quali sono le cose e le qualità che impediscono che accadano cose buone intorno a te e dentro di te? In che modo questi "Fratelli Ombra" stanno combattendo contro di noi? Come possiamo combatterli? Cosa può aiutarti a superare i tuoi dubbi e le tue paure interiori?
- ❖ Il calore e la luce hanno fatto i loro effetti benefici: la terra fiorisce, fiorisce. La terra diventa fertile. E man mano che l'ambiente fisico cambia, i cuori degli abitanti delle capanne si riempiono di questa luminosità. Come ti relazioni con la natura? Come puoi rafforzarlo? Pensa a come vuoi vivere la tua quotidianità. Cosa hai già raggiunto e quali sono i tuoi prossimi passi? Come puoi mantenere la tua pace interiore?

Sembra che possiamo partire da diverse direzioni quando lavoriamo su noi stessi con la storia. Non c'è un approccio lineare: sebbene i luoghi e le sfide qui esposte siano esplicitamente sequenziati, sugli altri temi si può lavorare all'incirca in qualsiasi ordine. Potresti non voler arrivare alla fine di una storia troppo in fretta. I processi e gli eventi che l'eroe del racconto attraversa non accadono da un giorno all'altro. Quindi è importante che rispettiate anche il vostro ritmo personale. Questa è una storia con cui possiamo lavorare per anni. L'importante è rivisitarlo di tanto in tanto e vedere a che punto siamo.

Da dove cominciare quando lavori con lo storytelling come coach?

Quando vuoi lavorare con una storia come facilitatore, il primo passo è lavorare con te stesso, cioè pensare ai passaggi del capitolo precedente di questa guida.

È necessario avere un'interpretazione "soggettiva" della storia, un'interpretazione della storia per se stessi, prima di iniziare a lavorare con la storia come aiutante, poiché è molto importante non cercare di imporre la propria interpretazione agli altri. Per fare questo, dobbiamo sapere qual è la nostra interpretazione. D'altra parte, è anche importante interpretare la fiaba in relazione alla propria vita, in modo da non imbattersi in domande e argomenti che scatenano in te una reazione emotiva mentre lavori con qualcuno.



Allo stesso tempo, però, occorre anche interpretare la storia stessa, ragionare sulle possibili interpretazioni dal punto di vista dell'altro.

Ildikó Boldizsár chiama questi due approcci la matrice della storia oggettiva e soggettiva. Nella matrice oggettiva, interpreti la storia, mentre nella matrice soggettiva esamini te stesso alla luce della storia.

La matrice oggettiva del Racconto del Sole:

- ❖ Chi è l'eroe del racconto? – Il personaggio principale della storia è un giovane che crede nell'esistenza del Sole. Ma in un certo senso, possiamo anche vedere gli abitanti delle capanne come eroi, poiché anche loro subiscono un grande cambiamento nel corso della storia.
- ❖ Qual è la situazione di vita? – Le persone vivono una vita indifesa, congelata, buia e fredda, miserabile.
- ❖ Qual è la sfida del racconto? – Il punto della storia è se il Sole può essere portato nel Paese delle Tenebre. Nel linguaggio della conoscenza di sé: possiamo passare da uno stato appreso di impotenza a uno stato di acquisizione di potere/controllo?
- ❖ Chi/cosa sono gli aiutanti? – La distruzione dei Fratelli delle Ombre è un momento necessario affinché gli abitanti delle capanne possano partire per ottenere tutto il Sole. Le paure, i dubbi, un senso di disperazione, l'essere bloccati in una situazione di vita possono essere tutti fattori che ci impediscono di ottenere la luce.
- ❖ Chi è l'avversario? – Come nelle fiabe, il giovane non è senza aiuto. Ha due sostenitori nella forma della renna e del vecchio. Inoltre, a un certo punto, quando gli abitanti della capanna vogliono ottenere tutto il Sole, lui stesso diventa l'aiutante.
- ❖ Qual è la soluzione? – Riconnettersi con la natura (renne) per raggiungere il sole.

La matrice soggettiva del Racconto del Sole:

- ❖ Chi sono io nella storia? – Posso identificarmi con il giovane, ma in una fiaba, l'eroe non è sempre quello più vicino a me. Può anche accadere che il personaggio degli abitanti delle capanne, il vecchio, o anche i Fratelli Ombra, sia quello che mi rimane più impresso. Ognuno di questi può essere un passo verso una più profonda conoscenza di sé, o un modo di affrontare una situazione di vita che può gettare nuova luce su un nuovo aspetto. Non dobbiamo avere paura di nessuno dei personaggi. Il punto è guardare attentamente al motivo per cui puoi identificarti maggiormente con lui o lei.
- ❖ A che punto sono della storia? Potrei vivere una vita regale di qualità, avendo raggiunto tutto, o potrei essere dentro il fiume. Di certo non posso trovarmi in un posto in cui il personaggio con cui mi identifico non sia già stato. Quando trovo il posto in cui mi sento me stesso, vale la pena guardarsi intorno e pensare alla prossima domanda:



- ❖ Posso tracciare un parallelo tra la mia vita e gli eventi della storia?
- ❖ d) Qual è il mio avversario interno che devo superare per andare avanti?
- ❖ e) Qual è il mio aiuto interiore, quali sono le mie risorse per il cambiamento?
- ❖ Cosa tireresti fuori dalla storia se avessi il potere di agire in essa?
- ❖ Di quale elemento concreto ho bisogno per andare avanti in questa situazione?

Dopo un'approfondita riflessione sulla storia, possiamo iniziare a lavorare con qualcuno sulla storia. Se stai lavorando con qualcuno in un processo di aiuto individuale, la domanda principale è davvero da dove iniziare, in quale posizione, in quale fase di sviluppo si trova l'altro. Potresti averlo già scoperto durante le conversazioni precedenti, ma puoi dare loro la storia o possono ascoltarla e determinare questi elementi da soli.

Dopo, in base all'interpretazione dell'altro e alle interpretazioni fatte nelle sessioni precedenti, si passa alle domande e le carte (questo processo può richiedere diversi incontri). Non tutte le domande devono essere trattate, alcune sono rilevanti, altre meno. È possibile che nuove domande sorgano dalle domande sulla scheda e si passerà da lì. Le carte contengono principalmente domande, ma a volte al lettore viene chiaramente dato un problema da risolvere.

A volte potresti imbatterti in un argomento che non rientra più nell'ambito di una storia. Puoi quindi continuare con un'altra storia e tornare su questa più tardi.

Lo scopo del processo, in questo racconto, è quello di formulare qual è il "castello" di cui il giovane deve diventare il padrone e i passi che portano ad essa: quali conoscenze acquisire, dove ottenerle e come applicarle. Un compito importante in questo è tracciare il destino pre-scritto e metterlo consapevolmente su una traccia diversa.

Di seguito, troverete anche suggerimenti su come interagire con la storia con gruppi di giovani.

Un possibile scenario per un'attività di gruppo



- ❖ **Fascia di età target:** giovani di età compresa tra i 18 e i 23 anni (possibilmente più grandi), ancora solo parzialmente indipendenti dai genitori



- ❖ **Preparazione dell'ambientazione:**

L'ambientazione per il gruppo dovrebbe essere preparata in base all'atmosfera della storia. È importante che i partecipanti possano sedersi in cerchio - non necessariamente su delle



sedie, ma su dei cuscini. Risulta importante che ci sia un punto di ingresso chiaro verso la stanza, che sia la porta stessa o un passaggio costruito.

Punta a un'illuminazione sufficiente ma non eccessiva. Se ci sono tavoli, posizionali ai lati della stanza, possono essere utili per il lavoro individuale. Se non ci sono tavoli, portare tavole da disegno o cartelle su cui i partecipanti possano scrivere o disegnare.

Accanto all'ingresso, posiziona delle carte simboliche che i partecipanti possono scegliere prima di prendere posto. Queste possono essere carte OH, carte Dixit o anche una collezione di immagini o cartoline. La cosa principale è che siano figure che esprimono situazioni e sentimenti diversi e che ce ne siano abbastanza per tutti i partecipanti, in modo che tutti possano scegliere.

Al centro del cerchio dei partecipanti, potrebbe essere messa una sciarpa colorata, magari un fiore o un simbolo legato alla storia. Nel caso di Racconto del Sole, puoi usare uno scardone scuro, e forse puoi anche mettere al centro una ciotola circolare luminosa come rappresentante del sole. (Può essere fatto secondo la tua creatività).

Fuori dal cerchio, a portata di mano per il capogruppo, posiziona tutti gli altri oggetti che desideri utilizzare, comprese le carte della storia.

Se la narrazione viene eseguita utilizzando dei video, un computer, un proiettore, la superficie di uno schermo/parete o altoparlanti fai in modo che siano pronti e testati in modo da non ostacolare il processo.

Quando il gruppo è riunito nella stanza, chiedi a tutti di lasciare l'ambientazione e disponi le carte e i simboli solo quando il gruppo è fuori in attesa.

Materiale necessario:

Sciarpa per il centro del cerchio, oggetti decorativi, carte simboliche, blocchi per prendere appunti (se necessario), penne, matite colorate, strumenti da disegno, le carte della storia e abbastanza copie di figure da colorare per ogni partecipante.

Possibilmente: computer, proiettore, schermo/parete, altoparlanti

Script da seguire

(i tempi sono indicativi, a seconda del gruppo)

Ingresso

Durata: 5 minuti

Consenti ai membri del gruppo di entrare, preferibilmente uno alla volta, e assegna loro ciascuno il seguente compito:



"Ti sei mai sentito in una situazione in cui tutto era buio e disperato? Scegli una carta che esprima questo concetto e prendi posto con la carta in mano.

Quando tutti hanno fatto una scelta e sono seduti, uniamoci a loro.

Entra nell'atmosfera giusta

Durata: 10-15 minuti

Discutere le carte scelte dai partecipanti. Non interpellate i partecipanti uno ad uno, non tutti devono necessariamente condividere con gli altri la propria scelta. Quando tutti coloro che vogliono condividere la loro scelta, parliamo di cosa sono l'apprendimento e lo sviluppo.

Durante la conversazione, possiamo porre le seguenti domande:

- Che sensazioni hai provato?
- Cosa ti hanno detto le altre persone o come hanno reagito?
- Chi o cosa ti ha aiutato a cambiare (se c'è stato)?

Storytelling

Durata: circa 10 minuti

Quando percepisci che dalle discussioni vengono raccontate storie simili alla fiaba in oggetto, usale come gancio. Per esempio:

"C'è una storia su un intero paese di persone, che vivevano nell'oscurità. Vuoi sentirla?

La fiaba dovrebbe essere raccontata dal facilitatore stesso, perché in questo modo possiamo rimanere in contatto con i partecipanti. Se non siamo nella condizione di farlo, possiamo leggere la storia o guardare insieme agli altri il video della storia o ascoltare il racconto.

Se stiamo raccontando la storia, possiamo chiedere ai partecipanti di chiudere gli occhi e ascoltare il loro respiro prima di cominciare e quindi iniziare la storia quando il gruppo è concentrato.

Puoi anche utilizzare degli strumenti musicali (ad esempio koshi, kalimba, sansula) per far entrare i partecipanti nell'atmosfera della narrazione.

Alla fine della storia, chiedere nuovamente ai partecipanti di chiudere gli occhi e, concedendogli abbastanza tempo per attivare le proprie immagini interne, fare le seguenti domande:

- ❖ - Scegli un colore dalla storia!
- ❖ - Scegli un odore dalla storia!
- ❖ - Scegli un oggetto dalla storia!



- ❖ - Guardati intorno, dove sei nella storia? Cosa ti circonda, chi ti circonda?

Processare la storia:

Durata: 35-40 Minuti

Dopo che tutti hanno aperto gli occhi, discuti con gli altri quali elementi hanno preso dalla storia, in quale paesaggio si sono trovati. Non è necessario rispondere, tutti possono offrirsi volontari per parlare se vogliono. Puoi chiedere ai partecipanti cosa significa per loro l'esercizio.

Poi / nel frattempo, a seconda dei casi, parliamo di

- Cosa possono rappresentare i Fratelli Ombra?
- Perché pensi che la gente abbia rifiutato prima il vecchio e non il giovane?

Quindi disporre gli strumenti e le tavole da disegno e fornire i contorni da colorare, dando un breve lasso di tempo per svolgere un lavoro individuale. Prima di tutto, i partecipanti riceveranno la Renna Magica.

Il compito è scrivere intorno alla renna (o almeno ripensarci quando la si colora): Quali sono le tue risorse esterne e interne che ti portano ai tuoi obiettivi e che ti riempiono di gioia?

Dopo un breve momento di lavoro individuale si apre la possibilità, per coloro che desiderano, di condividere ciò che hanno scritto.

Questo è rappresentato dal cesto. Parliamo di come diventa saggio il giovane uomo e di come diventa leader. Let's talk about how wise the young man become, and how he became a leader. Perché il cesto è necessario per la forza e la saggezza? Cosa puoi ottenere dalle altre persone mentalmente e fisicamente? Cosa significano per te la forza e la saggezza? Perché il giovane ha accresciuto la sua forza e saggezza mentre preparava il cesto?

Questo contorno viene dato da colorare e scrivere, e possiamo chiedere ai partecipanti di scrivere:

- Nel paniere: quali qualità di leadership possiedi
- Intorno al paniere: quali abilità e qualità devi ancora acquisire

Dopo un breve momento di lavoro individuale si apre la possibilità, per coloro che desiderano, di condividere ciò che hanno scritto.

Infine, il terzo e ultimo argomento è il futuro colorato, verrà dato il contorno del sole. Il sole rappresenta anche la riconnessione con la Natura.

Durante la colorazione, fai una discussione su come gli abitanti delle capanne e su come siamo collegati alla natura. Cosa potremmo migliorare?

**Fine sessione:**

Quando il nostro tempo sarà finito, ci saranno ancora persone che disegnano, colorano, lavorano. Concluderemo la sessione facendo uscire tutti dallo spazio della storia per qualche minuto. Il facilitatore andrà all'ingresso e incontrerà i partecipanti, uno ad uno.

Lì, chiedi loro di mostrarti il loro cesto, se vogliono, e chiedi loro quale sarà il prossimo passo che faranno per mettere un'abilità dall'esterno del cesto all'interno.