

ABBECEdARIO DELL'EMPATIA

A	AMORE	In ogni volontà di capire il prossimo c'è un atto d'amore.
B	BELLEZZA	La vera bellezza si trova nel cuore.
C	COMPrensione	Comprendere è rinunciare ad imporre le proprie ragioni lasciando spazio all'altro.
D	DiVERSITÀ	Siamo TUTTI diversi... e speciali!
E	EROISMO	Avere paura e seguire comunque il proprio cuore.
F	FiDUCIA	Dare fiducia genera altra fiducia.
G	GENEROSITÀ	Essere generosi è seminare pazientemente per veder crescere tante foreste, anche se non sempre sono tutte disposte ad ergersi dalla terra. L'altezza può fare molta paura.
H	HUMOR	Il senso dell'umorismo allevia la solitudine e ci rende più forti davanti ai momenti difficili.
I	iNCLUSIONE	La forma più bella di altruismo e di coraggio.
J	JOLLY	Ognuno di noi ha un potenziale inesplorato, che aspetta solo di essere mostrato.
K	KARMA	Non fare a qualcun altro quello che non vorresti fosse fatto a te.
L	LiBERTÀ	La pace di poter essere sé stessi.
M	MAGIA	Tra il dare e il ricevere c'è sempre una magia invisibile agli occhi.
N	NUOVO	Scoprire ciò che non conosciamo ci rende più aperti e capaci.
O	ONESTÀ	L'onestà è superiore a qualsiasi maschera.
P	PAZIENZA	L'ingrediente essenziale per raccogliere il frutto dopo la semina.
Q	QUALITÀ	Tutti le abbiamo ma spesso rimangono nascoste dietro la paura di non essere accettati.
R	RiSPETTO	Ciò che TUTTI devono dare per poterlo ricevere.
S	SENSIBILITÀ	Il segreto della bellezza.
T	TiMiDEZZA	È un'incubatrice che spesso ci permette di forgiare silenziosamente il guerriero che è dentro di noi. Basta solo dargli tempo di sbocciare.
U	UMiLTÀ	Ciò che ci consente di capirci l'un l'altro, senza giudicare e partendo dal presupposto che siamo tutti fallibili ma non per questo meno meravigliosi.
V	VALORE	Il valore che diamo alle cose, alle persone o alle esperienze le rende preziose e insostituibili. Il valore che diamo a noi stessi ci rende inarrestabili.
Y	YAWP	<i>E risuona il mio barbarico YAWP sopra i tetti del mondo!</i> Citando il poeta Walt Whitman. YAWP è un'affermazione di sé, un'insaziabile curiosità verso sé stessi e il prossimo, un piccolo e potente grido di libertà da preservare per sempre.
Z	ZUCCHERO	<i>Basta un poco di zucchero e la pillola va giù!</i> Vero, Mary Poppins? Ebbene... lo zucchero serve nelle torte per renderle buonissime, lo si mette in un bicchiere d'acqua per rimettere in piedi qualcuno dopo un calo di pressione e serve tra le persone per far sì che si capiscano meglio e che si vogliano bene anche dopo una discussione.

Dal libro *Vitamina Scuola. Laboratorio sull'empatia e l'inclusione*, di D. Sarrecchia, a cura di M. Vallilo e in collaborazione con il Centro EOS per il benessere psichico e M. A. Rossi

Un progetto di

Denise Sarrecchia

www.denisesarrecchia.org