

# ABBECEDARIO DELL'EMPATiA

<b>A</b>	<b>AMORE</b>	In ogni volontà di capire il prossimo c'è un atto d'amore.
<b>B</b>	<b>BELLEZZA</b>	La vera bellezza si trova nel cuore.
<b>C</b>	<b>COMPRENSiONE</b>	Comprendere è rinunciare ad imporre le proprie ragioni lasciando spazio all'altro.
<b>D</b>	<b>DiVERSITÀ</b>	Siamo TUTTI diversi... e speciali!
<b>E</b>	<b>EROiSMO</b>	Avere paura e seguire comunque il proprio cuore.
<b>F</b>	<b>FiDUCiA</b>	Dare fiducia genera altra fiducia.
<b>G</b>	<b>GENEROSiTÀ</b>	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.
<b>H</b>	<b>HUMOR</b>	Il senso dell'umorismo allevia la solitudine e ci rende più forti davanti ai momenti difficili.
<b>I</b>	<b>iNCLUSiONE</b>	La forma più bella di altruismo e di coraggio.
<b>J</b>	<b>JOLLY</b>	Ognuno di noi ha un potenziale inesplorato, che aspetta solo di essere mostrato.
<b>K</b>	<b>KARMA</b>	Non fare a qualcun altro quello che non vorresti fosse fatto a te.
<b>L</b>	<b>LiBERTÀ</b>	La pace di poter essere sé stessi.
<b>M</b>	<b>MAGiA</b>	Tra il dare e il ricevere c'è sempre una magia invisibile agli occhi.
<b>N</b>	<b>NUOVO</b>	Scoprire ciò che non conosciamo ci rende più aperti e capaci.
<b>O</b>	<b>ONESTÀ</b>	L'onestà è superiore a qualsiasi maschera.
<b>P</b>	<b>PAZiENZA</b>	L'ingrediente essenziale per raccogliere il frutto dopo la semina.
<b>Q</b>	<b>QUALiTÀ</b>	Tutti le abbiamo ma spesso rimangono nascoste dietro la paura di non essere accettati.
<b>R</b>	<b>RiSPETTO</b>	Ciò che TUTTI devono dare per poterlo ricevere.
<b>S</b>	<b>SENSiBiLiTÀ</b>	Il segreto della bellezza.
<b>T</b>	<b>TiMiDEZZA</b>	È un'incubatrice che spesso ci permette di forgiare silenziosamente il guerriero che è dentro di noi. Basta solo dargli tempo di sbucciare.
<b>U</b>	<b>UMiLTÀ</b>	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.
<b>V</b>	<b>VALORE</b>	Il valore che diamo alle cose, alle persone o alle esperienze le rende preziose e insostituibili.
<b>Y</b>	<b>YAWP</b>	Il valore che diamo a noi stessi ci rende inarrestabili. <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.
<b>Z</b>	<b>ZUCCHERO</b>	Basta un poco di zucchero e la pillola va giù! 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. Vallillo e in collaborazione con il Centro EOS per il benessere psichico e M. A. Rossi

Un progetto di  
*Denise Sarrecchia*  
[www.denisesarrecchia.org](http://www.denisesarrecchia.org)

