Il diario di Carlo
in quarantena

libro da colorare

testo

Monica Torsellini

illustrazioni

Arianna Pensa

I miei più sinceri ringraziamenti a Karen Hillman Fried e a tutto lo staff della VSOF Foundation

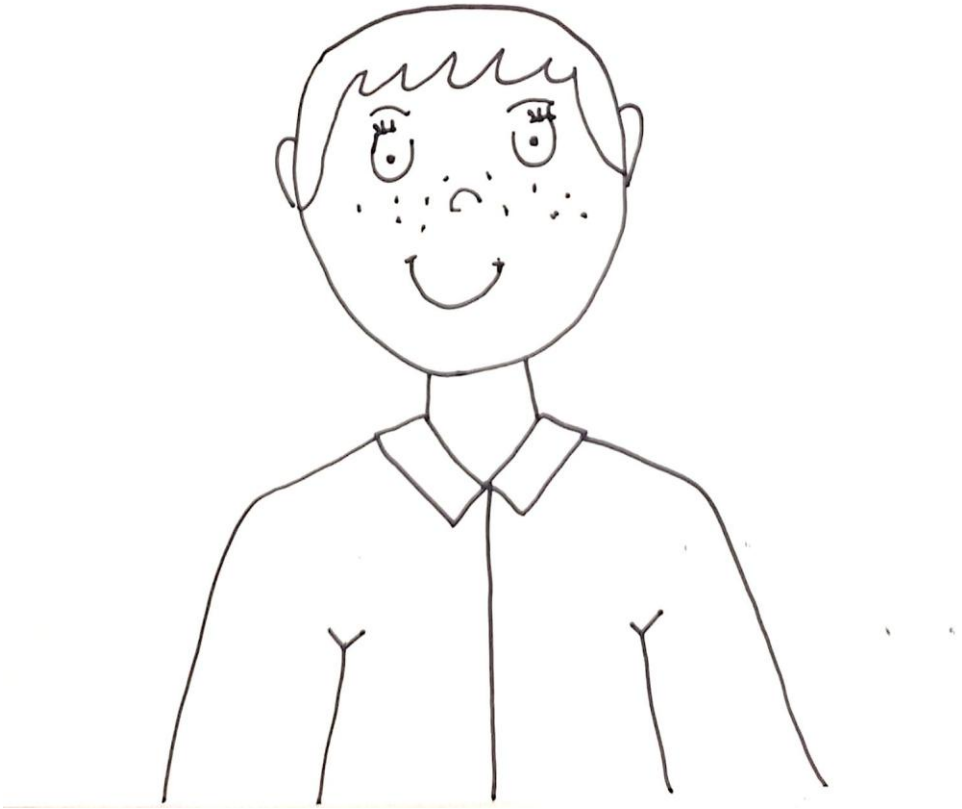
Colorare il Diario di Carlo

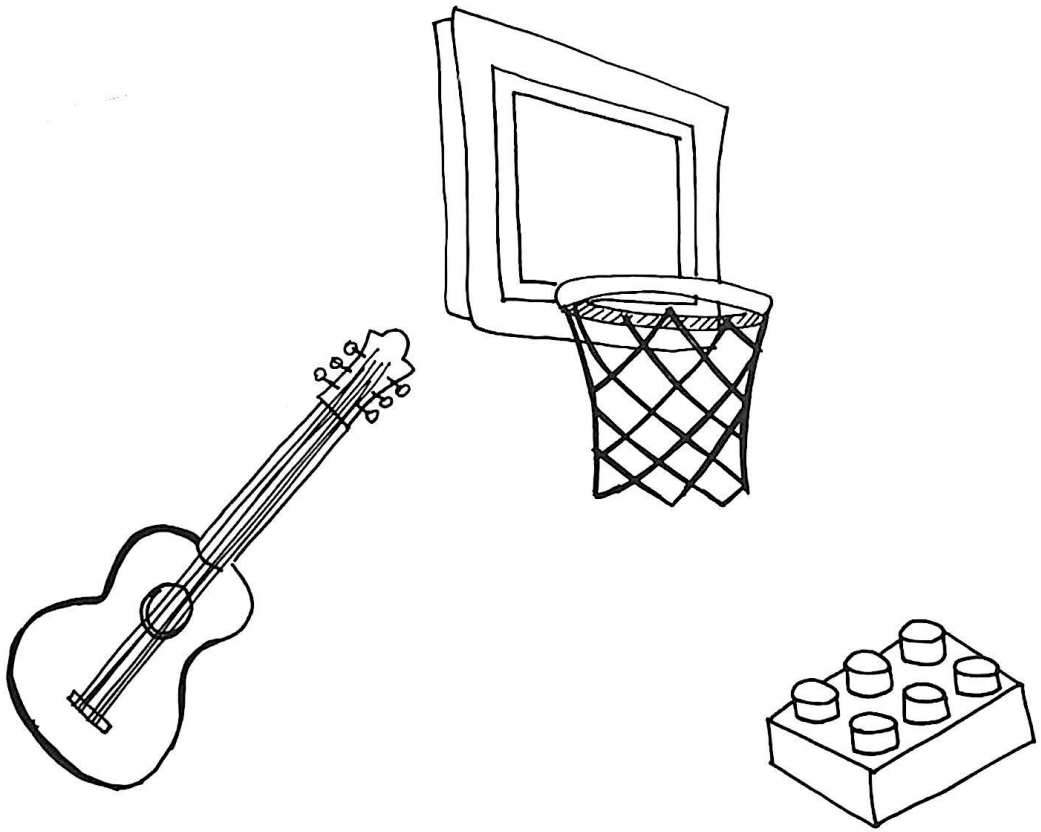
Scegli un colore per ogni emozione:

- ◯ speranza
- ◯ paura
- ◯ rabbia
- ◯ gioia
- ◯ tristezza
- ◯ vergogna
- ◯ sorpresa
- ◯ delusione
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____
- ◯ _____

Colora i disegni a seconda di come ti senti dopo aver letto il testo

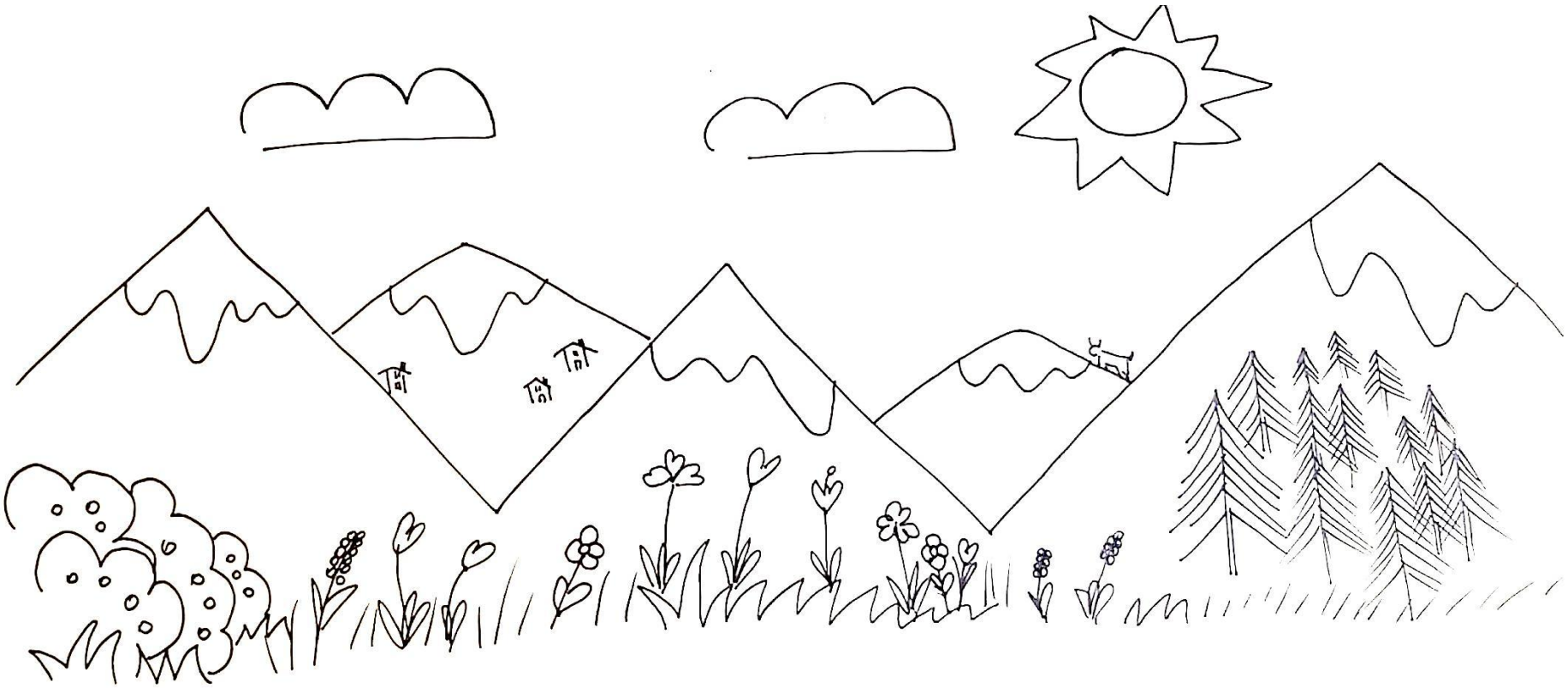
Ciao a tutti. Io sono Carlo. Fino a poco tempo fa vivevo una bella vita normale. La mattina andavo a scuola, a volte mi andava, a volte non ci volevo proprio andare. Alla fine però ero contento di incontrare tutti i miei compagni, ed anche le mie maestre. Quando uscivo da scuola mi veniva a prendere la mamma, o a volte il nonno.





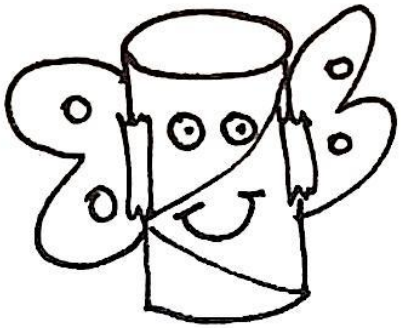
La mamma o il nonno mi portavano a casa a fare merenda, e poi a volte andavo a basket, altre volte me ne stavo a casa a giocare, un po' da solo e a volte con mia sorella Camilla. Anche lei quando tornava da scuola spesso andava a pallavolo, e anche a chitarra, ma quando era a casa giocavamo con il lego, oppure ci facevamo i dispetti e puntualmente io piangevo e la mamma si arrabbiava con mia sorella.

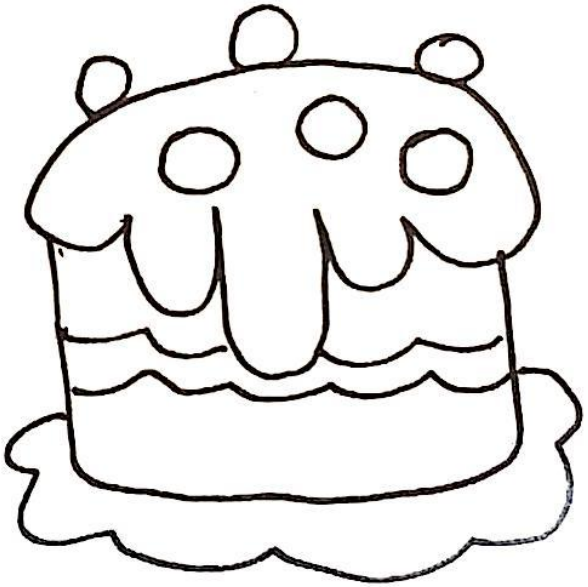
Il sabato e la domenica invece invitavamo sempre degli amici a pranzo o a cena, oppure facevamo delle girate in bicicletta, o andavamo a qualche evento per bambini. Purtroppo nel weekend dovevo anche fare i compiti ma una giornata era sempre dedicata a fare qualcosa fuori porta. Nella bella stagione andavamo spesso a fare delle camminate in montagna: io mi lamentavo perché mi stancavo, però mi piacevano un sacco.



Ecco, ora la primavera è arrivata e noi eravamo pronti per cominciare le nostre passeggiate con pic-nic a giro per i boschi. Quest'anno però non andremo a fare camminate in giro per i boschi. Da un po' siamo chiusi in casa perché è arrivata una malattia brutta, molto contagiosa, e sta succedendo un putiferio in tutto il mondo. Perciò, per il bene nostro e di tutti, dobbiamo restare a casa

All’inizio che non dovevamo più andare a scuola, la cosa mi piaceva abbastanza. A casa facevamo un po’ di compiti, ma giocavamo anche un sacco, facevamo torte e lavoretti con la carta e la pasta di sale. E poi un sacco di divertentissime videochiamate agli amici ed ai nonni, e riunioni di classe sul computer. Per di più la mamma era sempre a casa, finalmente potevo stare un po’ con lei! Il babbo invece tornava la sera dal lavoro come al solito, ma mi sembrava un po’ preoccupato.

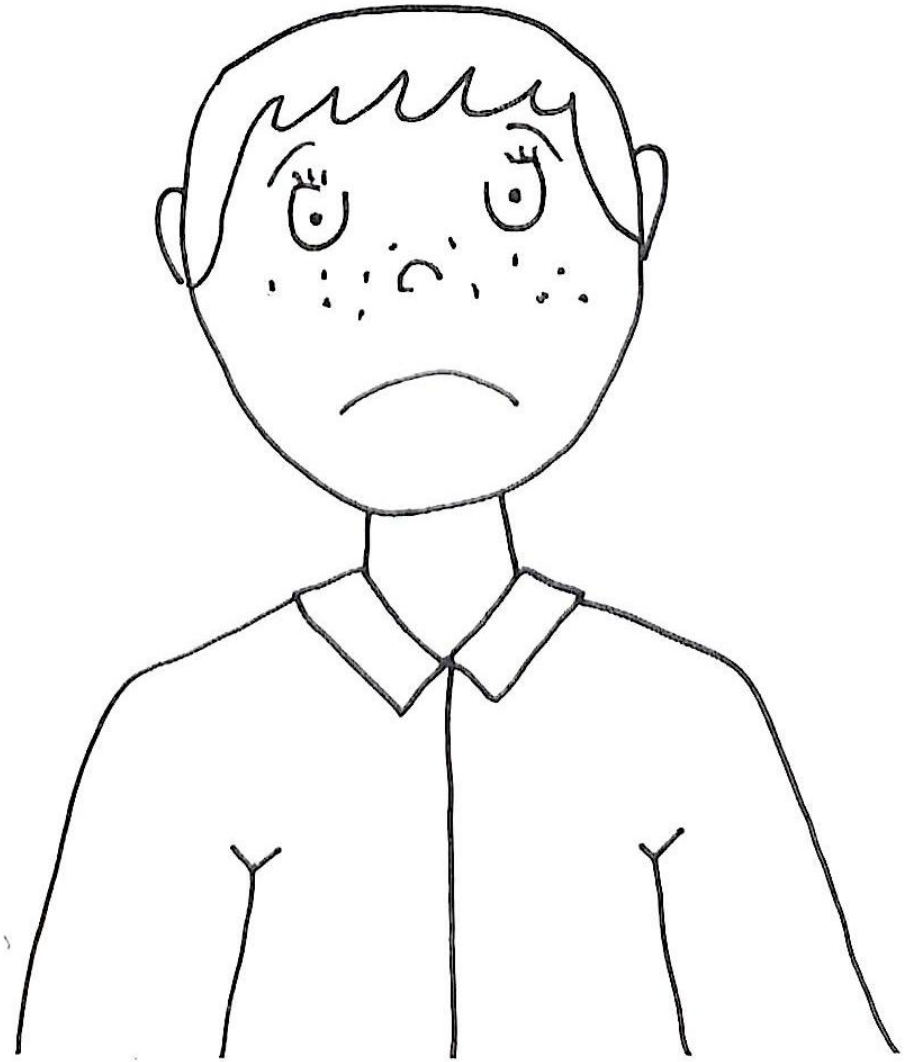




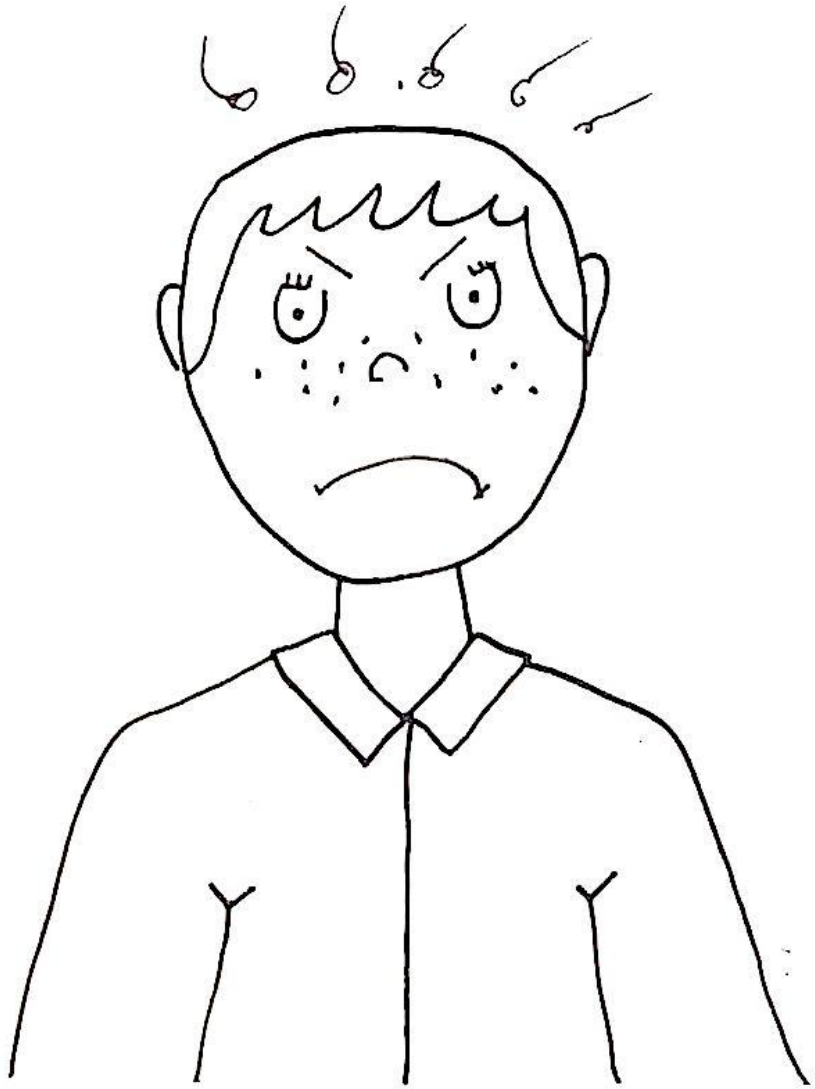
Con il passare dei giorni ho capito, dalla voce della mamma, e dalla faccia del babbo, che questa "vacanza a casa" non era proprio bella. Loro erano preoccupati, anche se non me lo dicevano.

E poi ho cominciato a sentire la mancanza dei compagni, delle maestre, degli amici a cena. Ma in particolare mi mancano i nonni, la zia, i miei cugini.

Ora sto cominciando a non essere più così contento.



Mi sento strano. A volte mi annoio. Mi mancano quei minuti nel cortile della scuola prima di entrare, a chiacchierare con i compagni. Mi manca il parquet del basket dove ci divertivamo con gli amici a fare dei lunghi scivoloni sulle ginocchia, e mi manca tanto il pane e cioccolata per merenda, dai nonni.

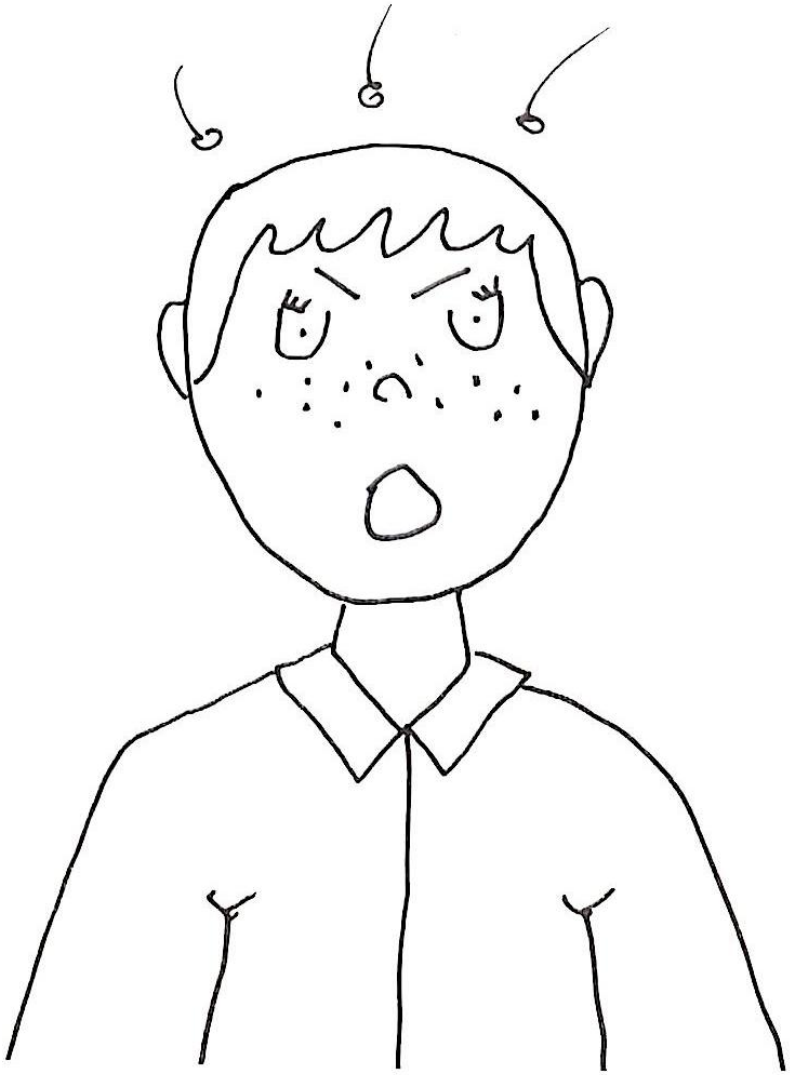


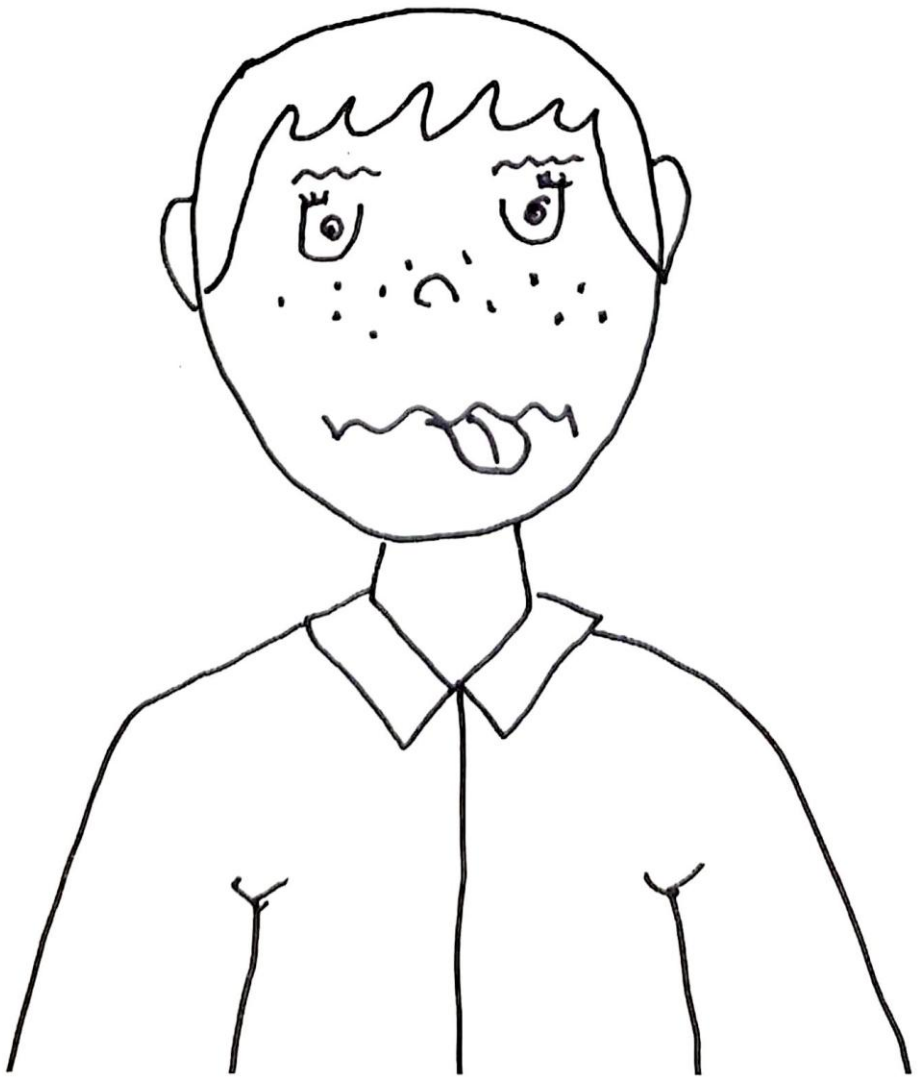
Quando vedo i miei compagni al computer loro scherzano e ridono.
E io mi sento qualcosa nella pancia, mi si stringono i pugni e mi viene quasi da piangere. E non so perché.
Mi sembra di essere arrabbiato. Lo so che non dovrei, ma mi sembra tutta una grande ingiustizia.
Si, ecco, non è giusto!

E mentre penso che non è giusto, mi vergogno un po' di essere arrabbiato e faccio finta di nulla. A volte mi sento in una bolla, che rimbalza nell'aria e non sa dove va e perché, ma ballonzola confusa e smarrita senza una meta. Mi sento un sasso che pigia sul petto. Mi sento perso. Sono in confusione. Non capisco.

Poi rivedo i miei compagni al computer che ridono e sento che non sono proprio normale! Vorrei urlare che forse non hanno capito, che dovremo ancora stare chiusi, che chissà cosa succederà, chissà quando potremo riuscire, chissà se potremo riabbracciarci con i nonni o dovremo stare ancora lontani. E mi viene da piangere.

A volte mi sento arrabbiato senza motivo, sbatto le cose in terra, urlo e lancio i giochi e litigo con Camilla per nulla. Mia mamma si arrabbia molto. Io non so perché lo faccio, mi sento come se una tigre mi mangiasse la pancia da dentro con i suoi denti aguzzi.
E poi spesso quando vado a letto mi rigiro sotto le coperte e non riesco a dormire. Nel mezzo della notte mi sveglio, cerco qualche pupazzo da abbracciare. Vorrei andare a chiamare la mamma e il babbo ma mi vergogno!





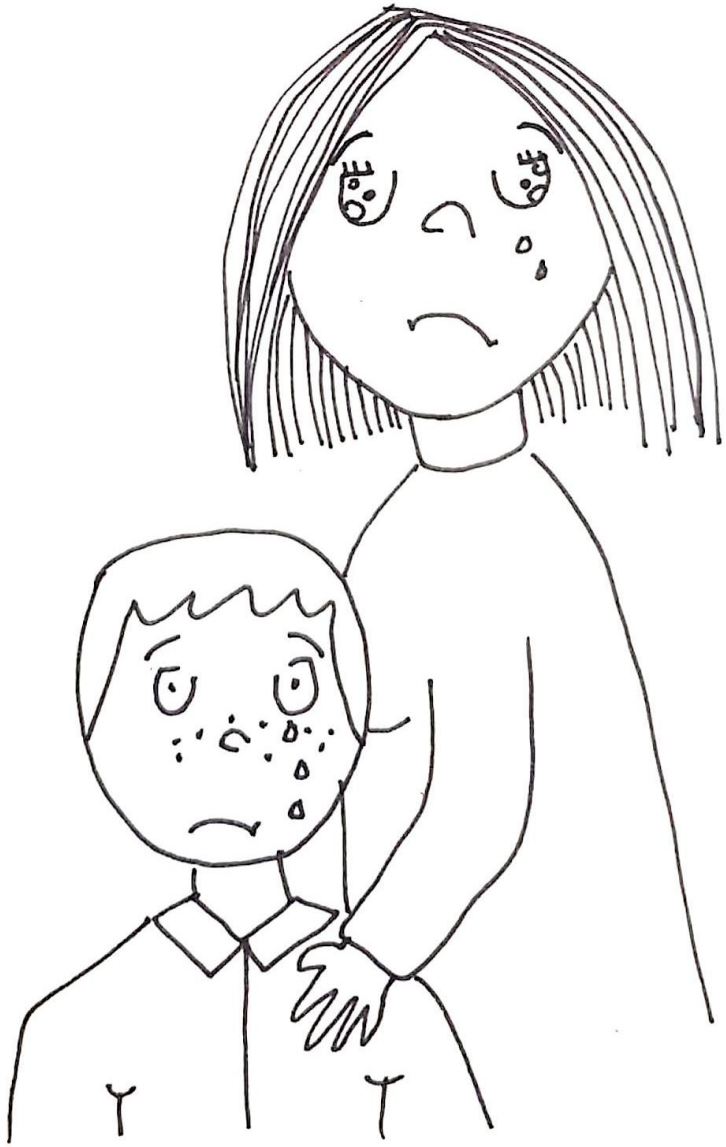
A volte invece, mentre gioco con mia sorella o guardo un film, non so nemmeno perché, mi sento come se avessi perso tutto. Ho perso la mia classe, i miei compagni e le mie maestre. Ho perso il mio basket e tutti miei amici. Ho perso i miei nonni, la zia e i cuginetti. Ho perso le girate in bici. E chissà se li riavrò mai.

E poi ho perso le risate di mia mamma e mio babbo e i loro scherzi scemi. Perché loro sorridono ma sono strani, come si mi nascondessero qualcosa, e per questo sono molto triste e confuso.

In questi giorni mi veniva da piangere spesso e non sapevo perché, e mi stavo preoccupando molto di essere impazzito. Cosa mi stava succedendo?

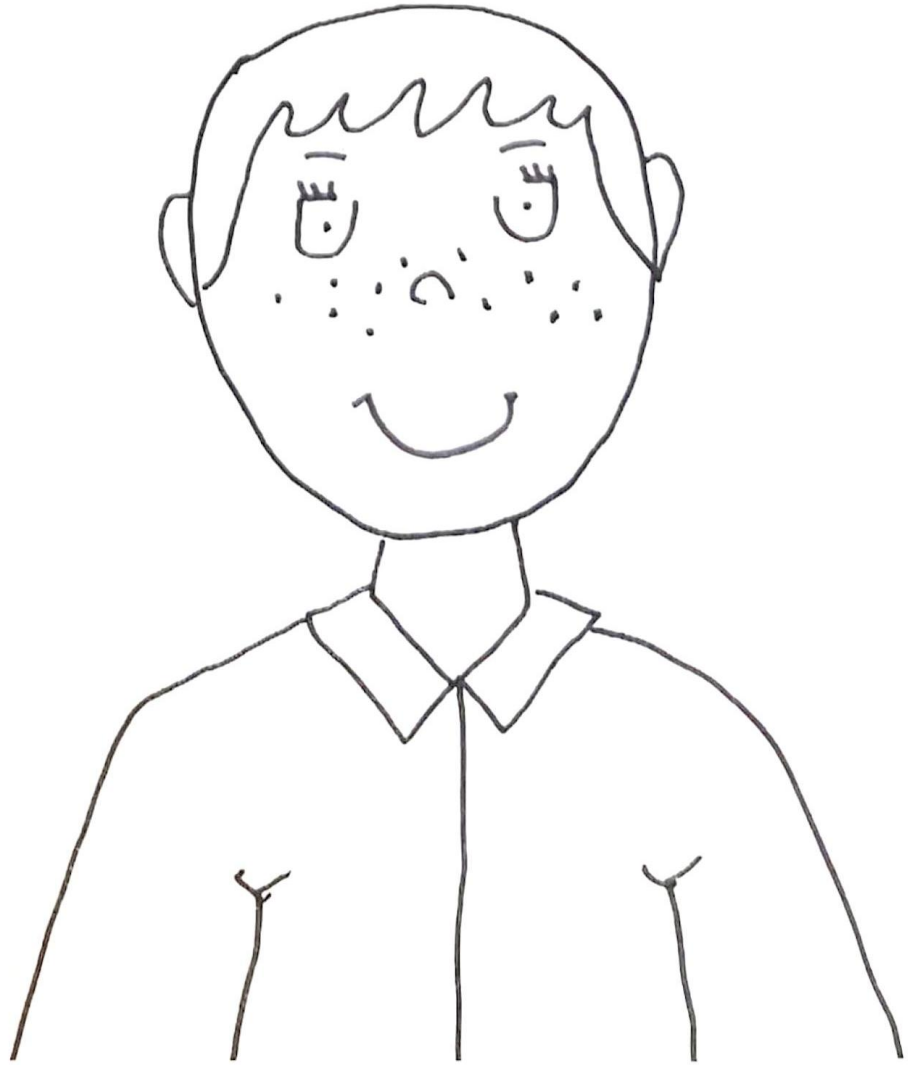
Oltre che triste e nervoso, ora ero anche diventato matto.

Ieri sono andato a chiedere una cosa alla mamma e ho notato che aveva gli occhi lucidi. Mi sono spaventato ma non ho detto nulla perché mi vergognavo. Ma lei mi ha preso in braccio: “Sai Carlo, sono tanto triste anche io. Mi mancano i nonni, gli amici, il mio lavoro. E mi preoccupa tanto cosa succederà. Io non lo so cosa succederà Carlo. E mi dispiace tanto per te e Camilla.”.



“Anche io sono tanto arrabbiata per questa ingiustizia che ci è successa, e mi viene da piangere. Ma so anche che tutto passa, e passerà pure questa.”. La mamma mi ha abbracciato forte, e io ho pianto.

“Facciamo che ogni giorno ci stringiamo forte per cinque minuti, magari piangiamo un po’, o ci arrabbiamo un po’, e ci diciamo tutte le cose che ci pesano sul cuore, e poi facciamo una risata scema delle nostre!”, la mamma ha sorriso.



Ora sono in camera mia a giocare. Mi è dispiaciuto vedere la mamma che piangeva. Però ho sentito che un po' di peso nel cuore se n'è andato, mi sento un po' più caldo, un po' più morbido. E poi ora lo so: non sono matto!

“Il diario di Carlo” è stato creato dall’autrice su presupposti di Gestalt Play Therapy, e con un’esperienza di più di 20 anni di lavoro educativo e poi terapeutico con i bambini e gli adolescenti. E’ curato dalla dr.ssa Karen Hillman Fried, psicoterapeuta familiare, terapista educativa e membro fondatore della Violet Solomon Oaklander Foundation di Santa Barbara in California, nata per promuovere la salute dei bambini e degli adolescenti nel mondo attraverso il modello Oaklander di psicoterapia di matrice gestaltica.

COPYRIGHT MONICA TORSELLINI 2020