

*Carissimi amici,
in questo file troverete i materiali extra indicati nella traccia cartacea preparata per voi in modo
che possiate stampare tutto ciò che può servire per svolgere le attività durante il vostro percorso
con il gruppo dei giovanissimi.
Buon cammino!*

UNO: DIVENTARE SE STESSI

La ricerca di sé: Chi sono io? Perché vivo? Cosa debbo fare?

CANZONE:

Metamorfosi - Raf

C'è qualcosa che nasce da lì dove tutto finisce e così
quando non c'è più niente da fare c'è qualcosa che...
C'è qualcosa, qualcosa di te
tra le parole e il disordine e i pensieri scomposti e smarriti sparsi qua e là...
Forse il mondo riuscirà a rifarsi il trucco e l'abito
come una farfalla che mi gira intorno e in fondo
è un po' come se tu fossi sempre qua puntualmente,
in ogni cosa bella che mi capita
per ricordarmi che ogni giorno è il giorno migliore
Siamo in viaggio da sempre qui dove niente si crea né si distrugge
tra realtà illusorie e infinite metamorfosi...
E anche l'abbraccio più intenso quando credi che sia l'ultimo
è qualcosa di più, di più, di più
mentre il mondo cade giù chiede il paradiso al diavolo
io resto sempre più là fuori dal tempo.
Dove sarai a nasconderti, chissà da qualche parte, in qualche angolo della mia anima.
Oggi un anno se ne va ma è un giorno come gli altri uno qualunque
Sì, un anno se ne va ma è un giorno come gli altri uno qualunque
perché ogni giorno è il giorno migliore ogni giorno è il giorno migliore...

Questa prima scheda o carta d'identità viene consegnata ai ragazzi con lo scopo di farli "localizzare", cioè di farli prendere coscienza di chi sono ora, in questo esatto momento della loro vita, con le loro caratteristiche fisiche, i loro segni particolari, i loro sogni e le loro speranze per il futuro.

CARTA D'IDENTITÀ

cognome

nome

nato il

a

cittadinanza

residenza

via

stato civile

professione

CONNOTATI E CONTRASSEGNI SALIENTI

statura:

capelli:

occhi:

segni particolari:

pregi:

difetti:

da grande vorrei:

il mio sogno nel cassetto

.....
luogo, data, firma

.....

Dopo essersi "localizzati" viene consegnata ai ragazzi questa seconda scheda o carta d'identità con la quale si chiede loro di immaginarsi tra 20 anni. Quali saranno le loro caratteristiche fisiche (saranno invecchiati...), dove abiteranno (in Italia, all'estero, all'indirizzo attuale?), quale sarà la loro posizione nella società (si saranno sposati? Avranno avuto dei figli?), quale professione staranno svolgendo, chi saranno diventati, quali sogni ancora coltiveranno? Alcuni dati ovviamente non cambieranno rispetto al presente ma necessariamente altri sì...Per riflettere su chi vogliamo diventare...

CARTA D'IDENTITÀ

cognome

nome

nato il

a

cittadinanza

residenza

via

stato civile

professione

CONNOTATI E CONTRASSEGNI SALIENTI

statura:

capelli:

occhi:

segni particolari:

pregi:

difetti:

da grande sono diventato:

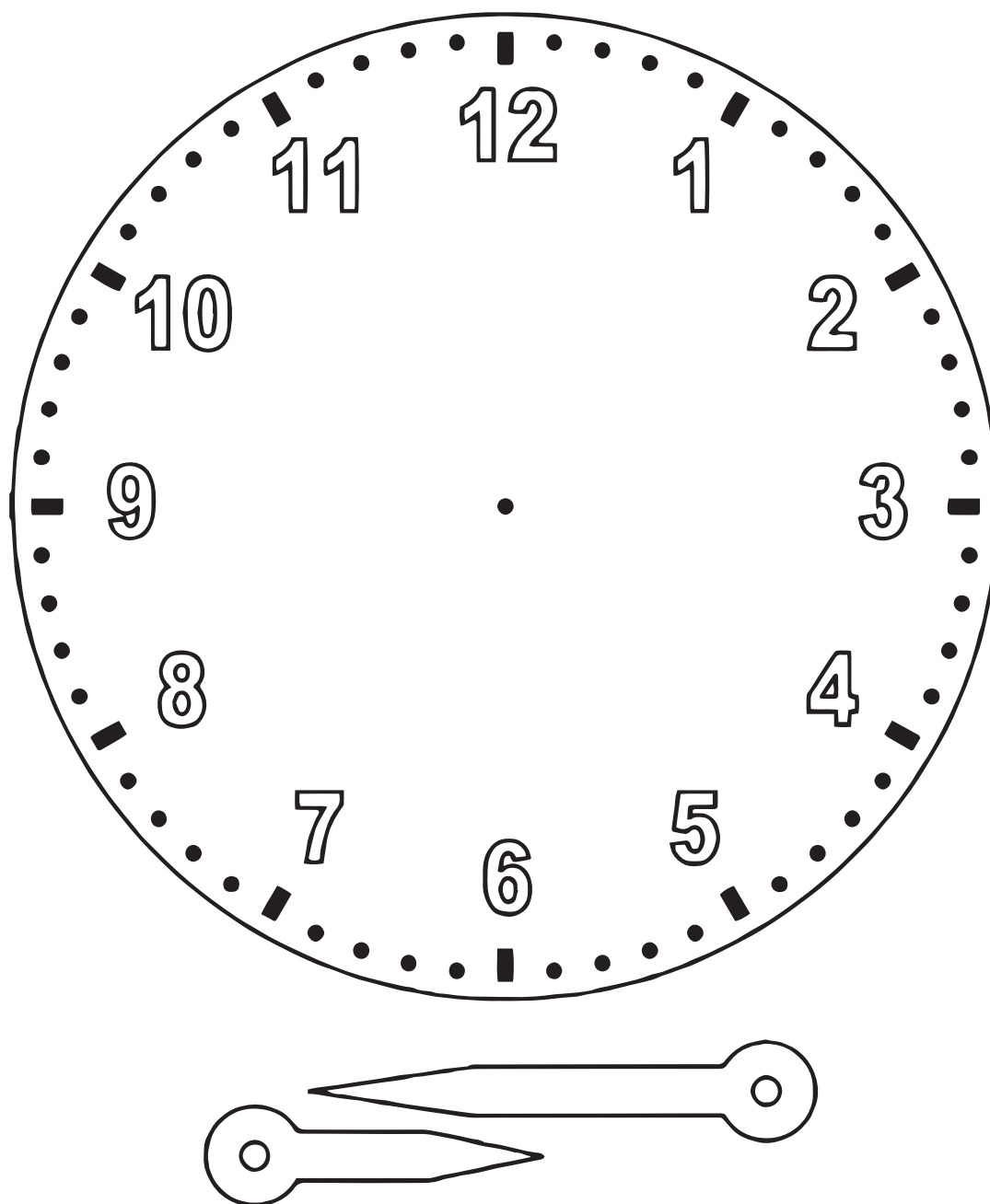
Il mio sogno nel cassetto... a che punto è? (Si è realizzato? Sì, no, solo in parte, perché? Ho ancora progetti per il mio futuro?)

.....

.....

luogo, data (2035), firma

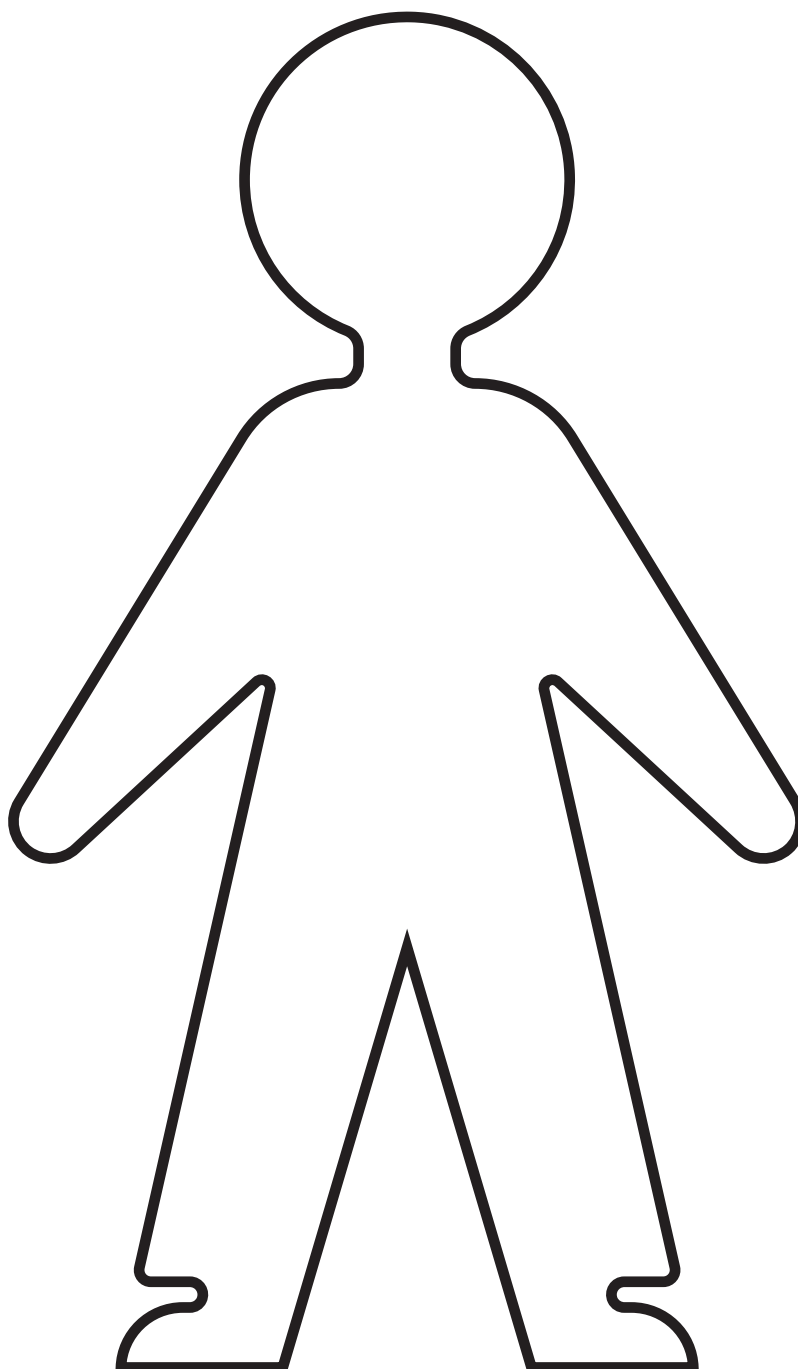
CHE ORA È ADESSO NELLA MIA VITA



Rifletti:

- Che ora è adesso nella mia vita?
- È troppo tardi per...
- È ancora troppo presto per...
- È il momento giusto per...
- Ho bisogno di tempo per...

LA SAGOMA DELLA MIA VITA



La storia di ognuno di noi è segnata da persone e esperienze (positive o negative); Per capire se stessi è importante avere in chiaro quali sono stati i momenti fondamentali o gli incontri significativi della nostra vita.

Pensa a tre persone che con il loro esempio (buono o meno buono) hanno contribuito alla tua crescita e individua altrettante esperienze che hanno contrassegnato il tuo percorso; sulla sagoma che rappresenta la tua vita e la tua storia scrivi con colori accesi gli insegnamenti/atteggiamenti/incontri positivi che ti hanno segnato e con colori più scuri quelli che ti hanno fatto soffrire.

DUE: DIVENTA CIÒ CHE SEI

Libertà e dovere...

CANZONI:

Costruire - Nicolò Fabi

Chiudi gli occhi
immagina una gioia
molto probabilmente
penseresti a una partenza

ah si vivesse solo di inizi
di eccitazioni da prima volta
quando tutto ti sorprende e
nulla ti appartiene ancora

penseresti all'odore di un libro nuovo
a quello di vernice fresca
a un regalo da scartare
al giorno prima della festa

al 21 marzo al primo abbraccio
a una matita intera la primavera
alla paura del debutto
al tremore dell'esordio
ma tra la partenza e il traguardo

nel mezzo c'è tutto il resto
e tutto il resto è giorno dopo giorno

e giorno dopo giorno è
silenziosamente costruire
e costruire è potere e sapere
rinunciare alla perfezione

ma il finale è di certo più teatrale
così di ogni storia ricordi solo
la sua conclusione

così come l'ultimo bicchiere l'ultima visione
un tramonto solitario l'inchino e poi il si-
pario
tra l'attesa e il suo compimento
tra il primo tema e il testamento

nel mezzo c'è tutto il resto
e tutto il resto è giorno dopo giorno
e giorno dopo giorno è
silenziosamente costruire
e costruire è sapere e potere
rinunciare alla perfezione

ti stringo le mani
rimani qui
cadrà la neve
a breve

L'uomo sogna di volare – Negrita

l'uomo sogna di volare...
guardare dall'alto,
planare sul mare
che si trovi su un aereo
o in un grande appartamento
sui gradini di una chiesa
nella favela di candela
l'uomo sogna di volare
e scrive sui muri
noi siamo tutti uguali
ma prega nel buio:
la sorte del più debole...
non tocchi mai a me

come diventa facile
voltarsi e non guardare
come diventa facile
pensare non e' colpa mia
come diventa facile
ma tutto quello
che puo' dire un uomo e'...

l'uomo sogna di volare...
guardare dall'alto,

planare sul mare
l'uomo ha voglia di cambiare
ma non sa più come fare
l'uomo ha voglia di cambiare
ma non sa più cosa fare
l'uomo sogna di volare

e allora...
partenza, decollo,
non c'e' nessun controllo
di scatto riparto,
ci sono cose che volevo...
ma non ti ho detto mai

come diventa facile
voltarsi e non guardare
come diventa facile
pensare non e' colpa mia
come diventa facile
ma tutto quello
che puo' dire veramente un uomo e'...

non fate come me
non fate come me

Voglio coraggio e strada in salita - The Sun

Notte fonda, buio pesto
Fisso il vuoto che detesto
Il mondo piange in un inferno
Voglio uscire dal silenzio
I dubbi sono inesistenti
Le risposte spesso assenti
Ma chiudo qui col mio passato
Il futuro non va aspettato

E' adesso il momento di dare il meglio a
viso aperto
Questo è coraggio: buttarsi anche se c'è il
vuoto
Svegliati orgoglio!
Difendi chi è più nel bisogno
Voglio coraggio!
Chi cambia sé cambia il mondo

Scarpe nuove appese al chiodo
C'è esclusione, non c'è gioco
Senza spazio il tempo è morto
Non ci sto, gli tengo un posto
Il Bel Paese è in affanno
deriso e vinto, un urlo spento
Ma tutto inizia dall'interno
Un uomo nuovo è un nuovo inizio

Rit.

Se tutti gli sforzi, le attese, le lotte non ba-
stano a dire
quello che sei
Stringi un po' i denti
Il domani ci chiama
E' un appello, è il momento atteso, lo sai
Tutto parte da noi.

Voglio coraggio!
Io credo in Te e cambio il mondo

Tensione evolutiva - Jovanotti

Abbiamo camminato sulle pietre incandescenti
abbiamo risalito le cascate e le correnti
abbiamo attraversato gli oceani e i continenti
ci siamo abituati ai più grandi mutamenti
siamo stai pesci e poi rettili e mammiferi
abbiamo scoperto il fuoco e inventato i frigoriferi
abbiamo imparato a nuotare poi a correre
e poi a stare immobili
eppure ho questo vuoto tra lo stomaco e la gola
voragine incolmabile
tensione evolutiva
nessuno si disseta ingoiando la saliva

Ci vuole pioggia
vento
e sangue nelle vene
pioggia
vento
e sangue nelle vene
e sangue nelle vene
e sangue nelle vene
e sangue nelle vene
e una ragione per vivere
per sollevare le palpebre
e non restare a compiangermi
e innamorarmi ogni giorno ogni ora ogni giorno ogni ora di più
di più
di più

Abbiamo confidenza con i demoni interiori
sappiamo che al momento giusto poi saltano fuori
ci sono delle macchine che sembrano un

miracolo
sappiamo come muoverci nel mondo dello spettacolo
eppure ho questo vuoto tra lo stomaco e la gola
voragine incolmabile
tensione evolutiva
nessuno si disseta ingoiando la saliva

Ci vuole pioggia
vento
e sangue nelle vene
pioggia
vento
e sangue nelle vene
e sangue nelle vene
e sangue nelle vene
e sangue nelle vene
e una ragione per vivere
per sollevare le palpebre
e non restare a compiangermi
e innamorarmi ogni giorno ogni ora ogni giorno ogni ora di più
di più
di più
e innamorarmi ogni giorno ogni ora ogni giorno ogni ora di più
pioggia, vento
sangue nelle vene
e innamorarmi ogni giorno ogni ora ogni giorno ogni ora di più
e innamorarmi ogni giorno ogni ora ogni giorno ogni ora di più
e innamorarmi ogni giorno ogni ora ogni giorno ogni ora di più
ogni giorno ogni ora ogni giorno ogni ora di più

QUATTRO: ANDARE CONTRO CORRENTE

I valori dei giovani

CANZONI:

Quando canterai la tua canzone – Ligabue

Son stati giorni che han lasciato il segno
e stare al mondo è già di più un impegno
e adesso giri con in tasca un pugno
nell'altra tasca il tuo rimario
L'impatto con il mondo è sempre forte
per chi vorrebbe solo farne parte
e avere almeno due o tre cose certe
e avere un Dio che si diverte
Ma scegli tu fra botte e rime
e scegli tu fra inizio e fine
e scegli tu ma scegli tu per primo
E quando canterai la tua canzone
la canterai con tutto il tuo volume
lasciando qualcun altro a commentare
che tu devi andare
Son stati giorni di tempesta e vento
ed era pronto solo chi era pronto
ma adesso sai a cosa vai incontro
chi non è morto è già più forte
L'impatto con il mondo è sempre duro

per chi lo vede come un posto scuro
vorrei poterti essere utile davvero
poterti dire che sei al sicuro

Ma scegli tu fra botte e rime
e scegli tu fra inizio e fine
e scegli tu ma scegli tu per primo
E quando canterai la tua canzone
e te ne freggerai di quanto piove
la urlerai in faccia a chi non vuole
e non sa sentire
E quando canterai la tua canzone
la rabbia l'innocenza l'illusione
ti toccherà cantare l'emozione
che non sa nessuno
E quando canterai la tua canzone
da quel momento in poi non puoi tornare
da quel momento in poi dovrai andare
con le tue parole
E quando canterai la tua canzone
la canterai con tutto il tuo volume
che sia per tre minuti o per la vita
avrà su il tuo nome

Offeso - Niccolò Fabi

Dillo pure che sei offeso
da chi distrugge un entusiasmo
da chi prende a calci un cane
da chi è sazio e ormai si è arreso
da tutta la stupidità
chi si offende tradisce il patto
con l'inutile omertà
rimane senza la protezione
del silenzio, dell'assenso
del "tanto dobbiamo sopravviverci
qui dentro"
Quando vivere diventa un peso
quando nei sondaggi il tuo parere
non è compreso
quando dire amore diventa sottinteso
quando la mattina davanti al sole

non sei più sorpreso
Offeso
Dillo pure che sei offeso
dalle donne che non ridono
dagli uomini che non piangono
dai bambini che non giocano
dai vecchi che non insegnano
se hai qualcosa da dire dillo adesso
non aspettare che ci sia un momento
più conveniente per parlare
Quando vivere diventa un peso
quando nei sondaggi il tuo parere
non è compreso
quando dire amore diventa sottinteso
quando davanti al sole la mattina
non sei più sorpreso
dillo pure che sei
offeso

Ho imparato a sognare – testo dei Negrita interpretato da Fiorella Mannoia

Ho imparato a sognare, che non ero bam-
bino
che non ero neanche un' età
Quando un giorno di scuola
mi durava una vita
e il mio mondo finiva un po là
Tra quel prete noioso
che ci dava da fare
e il pallone che andava
come fosse a motore
C'era chi era incapace a sognare
e chi sognava già
Ho imparato a sognare
e ho iniziato a sperare
che chi c'ha avere avrà
ho imparato a sognare
quando un sogno è un cannone,
che se sogni
ne ammazzi metà
Quando inizi a capire
che sei solo e in mutande
quando inizi a capire
che tutto è più grande
C' era chi era incapace a sognare
e chi sognava già
Tra una botta che prendo

e una botta che dò
tra un amico che perdo
e un amico che avrò
che se cado una volta
una volta cadrò
e da terra, da lì m'alzerò
C'è che ormai che ho imparato a sognare
non smetterò
Ho imparato a sognare,
quando inizi a scoprire
che ogni sogno
ti porta più in là
cavalcando aquiloni,
oltre muri e confini
ho imparato a sognare da là
Quando tutte le scuse,
per giocare son buone
quando tutta la vita
è una bella canzone
C'era chi era incapace a sognare
e chi sognava già
Tra una botta che prendo
e una botta che dò
tra un amico che perdo
e un amico che avrò
che se cado una volta
una volta cadrò
e da terra, da lì m'alzerò
C'è che ormai che ho imparato a sognare
non smetterò

SEI: ANDATE SENZA PAURA PER SERVIRE

Vita come dono per gli altri

CANZONE:

Controvento - Arisa

Io non credo nei miracoli,
Meglio che ti liberi
Meglio che ti guardi dentro
Questa vita lascia i lividi
Questa mette i brividi
Certe volte è più un combattimento
C'è quel vuoto che non sai,
Che poi non dici mai,
Che brucia nelle vene come se
Il mondo è contro te e tu non sai il perché,
Lo so me lo ricordo bene

Io sono qui
Per ascoltare un sogno
Non parlerò
Se non ne avrai bisogno
Ma ci sarò
Perché così mi sento
Accanto a te
Viaggiando controvento
Risolverò
Magari poco o niente
Ma ci sarò
E questo è l'importante
Acqua sarò
Che spegnerà un momento
Accanto a te
Viaggiando controvento

Tanto il tempo solo lui lo sa,

Quando e come finirà
La tua sofferenza e il tuo lamento
C'è quel vuoto che non sai
Che poi non dici mai
Che brucia nelle vene come se
Il mondo è contro te e tu non sai il perché
Lo so me lo ricordo bene

Io sono qui
Per ascoltare un sogno
Non parlerò
Se non ne avrai bisogno
Ma ci sarò
Perché così mi sento
Accanto a te
Viaggiando controvento
Risolverò
Magari poco o niente
Ma ci sarò
E questo è l'importante
Acqua sarò
Che spegnerà un momento
Accanto a te
Viaggiando controvento
Viaggiando controvento
Viaggiando controvento

Acqua sarò
Che spegnerà un momento
Accanto a te
Viaggiando controvento

A PENSARCI BENE...

Qui trovate una raccolta di frasi che possono essere utili per iniziare un'attività sul tema di questa tappa: si può chiedere ai ragazzi di scegliere una frase e spiegare il perché della scelta; oppure si possono lasciare ad ogni ragazzo come ricordo della serata.

- L'importante è mettersi in cammino. Altrimenti non arriverai da nessuna parte. E passerai il resto della tua vita a disprezzarti per ciò che avresti potuto essere e non sei stato. La meta iniziale del viaggio rappresenta solo lo stimolo per partire. **Massimo Gramellini**
- Ma il coraggio è anche questo. La consapevolezza che l'insuccesso fosse comunque il frutto di un tentativo. Che talvolta è meglio perdersi sulla strada di un viaggio impossibile che non partire mai. **Giorgio Faletti**
- Andate con fiducia nella direzione dei vostri sogni! Vivete la vita che avete immaginato. **Henry David Thoreau**
- E' normale che esista la paura, in ogni uomo, l'importante è che sia accompagnata dal coraggio. Non bisogna lasciarsi sopraffare dalla paura, altrimenti diventa un ostacolo che impedisce di andare avanti. **Paolo Borsellino**
- La paura nasce dovunque Dio muore nella coscienza degli essere umani. Ognuno sa, sebbene oscuramente e con timore, che dovunque Dio muore nella coscienza della persona umana, lì segue inevitabilmente la morte dell'uomo, ch'è immagine di Dio. **Karol Wojtyła**
- Chi ha paura muore ogni giorno, chi non ha paura muore una volta sola. **Paolo Borsellino**
- Un giorno la paura bussò alla porta, la fede si alzò e andò ad aprire e vide che non c'era nessuno. Non mi scoraggio perché ogni tentativo sbagliato scartato è un altro passo avanti. **Thomas Edison**
- Non importa quante volte cadi, ma quante volte cadi e ti rialzi. **Vince Lombardi**
- Un gruppo di persone che condivide un obiettivo comune può raggiungere l'impossibile. **Anonimo**
- Il segreto per andare avanti è iniziare. **Sally Berger**
- Non dire al mondo quello che sai fare, fallo e basta. **Riccardo Oda**

- Fate ciò che potete, con ciò che avete, dove siete. **Theodore Roosevelt**
- Qualunque cosa vogliate fare, fatela adesso. I domani sono contati. **Michael Landon**
- Non aspettare che la tua nave arrivi in porto, nuotate incontro. **Anonimo**
- Se avessimo fatto tutte le cose di cui siamo capaci, ci saremmo sorpresi di noi stessi. **Thomas Edison**
- Le persone che aspettano che tutte le condizioni siano perfette prima di agire, non agiscono mai. **Anonimo**
- Non abbiate mai paura dell'ombra. E' lì a significare che vicino, da qualche parte, c'è la luce che illumina. **Ruth E. Renkel**
- Non seguire il sentiero: tracciane uno nuovo e lascia la tua impronta da seguire. **Anonimo**
- Ritengo che nulla è difficile per chi ama. **Cicerone**
- Una semplice filosofia di vita: se dai agli altri gli altri daranno a te. **Anonimo**