

Il topolino

(Bruno Ferrero)

In una notte gelida d'inverno, un lama buddhista trovò sulla soglia della porta un topolino intirizzito e quasi morto di freddo. Il lama raccolse il topolino, lo ristorò e gli chiese di restare a fargli compagnia. Da quel momento la vita del topolino fu piacevole. Ma nonostante questo, la bestiola non aveva l'aria felice. Il lama si preoccupò: "Che hai, piccolo amico?", gli chiese.

"Tu sei molto buono con me. E tutto nella tua casa è molto buono con me. Ma c'è il gatto...".

Il lama sorrise. Non aveva pensato al gatto di casa, un animale troppo saggio e troppo ben pasciuto per degnarsi di dare la caccia ai topi.

Il lama esclamò: "Ma quel bel micione non ti vuole certo male, amico mio! Non farebbe mai male a un topolino! Non hai niente da temere, te lo assicuro".

"Ti credo, ma è più forte di me" piagnucolò il topolino. "Ho tanta paura del gatto. Il tuo potere è grande. Trasformami in gatto! Così non avrei più paura di quella bestia orribile".

Il lama scosse la testa. Non gli sembrava una buona idea... Ma il topolino lo supplicava e allora disse: "Sia fatto come desideri, piccolo amico!".

E di colpo il topolino fu trasformato in un grosso gatto.

Quando morì la notte e nacque il giorno, un bel gattone uscì dalla camera del lama. Ma appena vide il gatto di casa, il gatto-topolino corse a rifugiarsi nella camera del lama e si infilò sotto il letto.

"Che ti succede, piccolo amico?" chiese il lama, sorpreso. "Avrai mica ancora paura del gatto?".

Il topolino-gatto si vergognò moltissimo. E implorò: "Ti prego trasformami in un cane, un grosso cane dalle zanne taglienti, che abbaia forte...".

"Dal momento che lo desideri ti accontento e così sia!".

Quando il giorno morì e si accesero le lampade a olio, un grosso cane nero uscì dalla camera del lama. Il cane andò fin sulla soglia della casa e incontrò il gatto di casa che usciva dalla cucina. Il gattone quasi svenne per la paura alla vista del cane. Ma il cane ebbe ancora più paura. Guai penosamente e corse a rifugiarsi nella camera del lama. Il saggio guardò il povero cane tremante e disse: "Che ti succede? Hai incontrato un altro cane?".

Il cane-topolino si vergognò da morire. E chiese: "Trasformami in una tigre, ti prego, in una grossa terribile tigre!".

Il lama lo accontentò e, il giorno dopo, una enorme tigre dagli occhi feroci uscì dalla camera del lama. La tigre passeggiò per tutta la casa spaventando tutti, poi uscì nel giardino e là incontrò il gatto che usciva dalla cucina. Appena vide la tigre, il gatto fece un balzo terrorizzato, si arrampicò su un albero e poi chiuse gli occhi, dicendo: "Sono un gatto morto!".

Ma la tigre, vedendo il gatto, miagolò lamentosamente e fuggì ancora più veloce del gatto e corse a rifugiarsi in un angolo della stanza del lama.

"Che bestia spaventosa hai incontrato?", gli chiese il lama.

"Io... io ho paura... del... gatto!", balbettò la tigre, che tremava ancora.

Il lama scoppiò in una gran risata. "Adesso capisci, piccolo amico" spiegò. "L'apparenza non è niente! Di fuori hai l'aspetto terribile di una tigre, ma hai paura del gatto perché il tuo cuore è rimasto quello di un topolino".

Condivisione in famiglia

È importante conoscere le proprie paure e avere qualcuno con cui parlarne. Questo ha un doppio effetto: parlarne a qualcuno ci permette di tirarle fuori e di non lasciarle dentro di noi; possiamo inoltre ricevere dei buoni consigli dalla persona che ci ascolta.

Sacrifica un rotolo di carta igienica e con esso fatti avvolgere da un tuo familiare dalla testa ai piedi.

Dichiara ad alta voce le tue paure. La persona con quale stai "giocando" le scriverà sulla carta che ti avvolge.

Per ogni paura prova a pensare ad un "pensiero positivo" che ti aiuti reagire nei momenti bui.

Quando avrai trovato per ogni paura un pensiero positivo puoi farti "sbendare".

Lo stesso esercizio lo si può ripetere invertendo i ruoli.