

Daniel Lumera

*Il mio cuore
è un giardino*



Storie di Gentilezza, Fiducia,
Felicità e Gratitude

MONDADORI

*Il mio cuore
è un giardino*

Daniel Lumera

*Il mio cuore
è un giardino*

Storie di Gentilezza, Fiducia,
Felicità e Gratitude



Illustrazioni di Ilaria Zanellato

MONDADORI

Le storie *Il bambino e la stella marina* e *Perdono* sono riprese e rielaborate da Lumera, D., De Vivo, I., *Biologia della gentilezza. Le 6 scelte quotidiane per salute, benessere e longevità*, Mondadori, Milano 2020.

Le storie *La storia della farfalla azzurra*, *Il vaso delle priorità* e *Le tre pentole* sono riprese e rielaborate da Lumera, D., De Vivo, I., *La lezione della farfalla. 7 consapevolezze per rigenerarsi e scoprire un nuovo benessere*, Mondadori, Milano 2021.

Le storie *Il falco che non riusciva a volare* e *L'insegnamento del colibrì* sono riprese e rielaborate da Lumera, D., De Vivo, I., *Ecologia interiore. Come liberarsi da ciò che inquina la mente, il corpo e il pianeta per una vita sana e felice*, Mondadori, Milano 2022.

La storia *I quattro figli* è ripresa e rielaborata da Lumera, D., *La cura del perdono. Una nuova via alla felicità*, Mondadori, Milano 2016.

Redazione di Nicolò Porro

www.ragazzimondadori.it



© 2024 Mondadori Libri S.p.A., Milano
Pubblicato per accordo con The Italian Literary Agency
Prima edizione ottobre 2024
Seconda ristampa marzo 2025
Stampato presso ELCOGRAF S.p.A.
Stabilimento di Verona
Printed in Italy
ISBN: 978-88-04-79402-8

a tutti i bimbi,
piccoli e grandi



Il potere curativo delle storie

Come le favole cambiano il cervello
dei bambini... e degli adulti di ogni età

Ci sono storie che rimangono impresse per tutta la vita. Rappresentano un'esperienza significativa, intima ed emozionante. Lasciano dentro di noi un'impronta, una linea tracciata nella terra fertile della coscienza, sulla quale verrà disegnata la traiettoria della nostra vita. Si mescolano con ricordi fatti di odori, sapori, sensazioni e ambienti che ci riportano a casa.

Leggere una favola o una fiaba (a un bambino, a un adulto, perfino a se stessi) è una modalità comunicativa estremamente semplice, efficace e profonda che assolve funzioni importanti relative all'ascolto, allo sviluppo del cervello e delle sue potenzialità cognitive, del linguaggio, dell'empatia e della capacità di autoregolazione. In un'epoca di enorme sviluppo tecnologico e digitalizzazione, le storie rappresentano una medicina naturale capace di riequilibrarci, di riportarci a ritmi di ascolto lenti, profondi ed essenziali, al contatto umano e ai valori della vita.



Fiabe (storie antichissime ricche di elementi magici, provenienti dalla tradizione orale) e favole (vero e proprio genere letterario, che si serve di protagonisti animali e situazioni più realistiche per trasmettere una morale) fanno parte delle tradizioni di tutti i popoli, da sempre: raccontare e ascoltare storie è infatti qualcosa di profondamente radicato nella nostra psiche e nel nostro sistema nervoso. Attraverso una favola o una fiaba è possibile favorire una profonda connessione con se stessi, stimolare creatività, trasmettere metafore capaci di potenziare la resilienza e l'immaginazione di chi le ascolta. Quando questa colpisce nel segno, può aprire nuove prospettive, nuovi modi di pensare, vedere e vivere.

Non c'è da stupirsi allora che l'antica arte delle fiabe e della narrazione sia stata incorporata in ogni ambito sanitario e terapeutico, dai programmi di prevenzione della violenza e di riduzione del trauma alle cure mediche e alla psicoterapia. Le neuroscienze ci mostrano come nei primi anni di vita vengano costruite le nostre mappe emotive e cognitive, ovvero il modo in cui sentiamo e pensiamo il mondo che ci circonda.

Le storie che troverai in questo libro sono destinate a ogni età. E non si fa per dire... Già durante la gravidanza, la voce





narrante della mamma o del papà (o di chiunque legga) contribuisce allo sviluppo delle abilità comunicative del piccolo: impariamo a riconoscere da subito le emozioni attraverso l'interpretazione vocale della voce narrante. A partire dai sei mesi di vita, poi, il cervello dei neonati inizia a sintonizzarsi sul linguaggio umano ed è perciò un buon momento per iniziare a leggere queste storie. In uno studio, sono stati monitorati con elettrodi neonati di cinque giorni durante la lettura di una fiaba e ne è emerso che l'ascolto di una voce registrata non produce nel cervello alcuna reazione, mentre, al contrario, la stessa storia raccontata da un genitore attiva l'area preposta all'elaborazione delle emozioni.

La fiaba, dunque, non è solo uno strumento educativo che favorisce l'acquisizione del linguaggio, ma anche un ambiente percettivo e cognitivo di condivisione emotiva profonda, di intimità, di contenimento, nutrimento e piacere, tanto per i bambini quanto per gli adulti. La relazione costituisce il valore aggiunto di questa straordinaria forma di lettura. Avete mai provato a leggere una fiaba a voi stessi? Personalmente ne avverto il bisogno, è qualcosa che è entrato a far parte del mio modo di prendermi cura di me, e funziona alla grande.