

# EMOZIONASO

di Annamaria Guzzio

*C'era una volta... un clown ...sapete tutti cos'è un clown? E' una persona che sa far ridere le altre persone...di solito ha la faccia truccata di bianco e sul naso porta la maschera più piccola del mondo... un buffo naso rosso. Il naso rosso è come un paio di occhiali speciali che ti fa vedere il mondo in tutti i suoi colori! Quando un clown indossa il suo naso diventa la persona più felice del mondo e, poiché la felicità è contagiosa, riesce a far sorridere tutti quelli che incontra. Questa è la storia di un clown che un giorno perde il suo naso...*



C'era una volta un tipo un poco strano  
Non era alto ma neppure nano  
Non era bello ma neanche bruttino  
Non era grasso ma neanche uno stecchino  
Viveva da solo e senza compagnia  
Sentiva in cuore una gran malinconia

Per quanto si  
sforzasse di  
vincer la  
tristezza  
Sentiva in  
fondo al cuore  
una grande  
amarezza



Ma appena indossava un naso rosso

Immediatamente... rideva a più non posso.



Lavorava in un circo  
dove con grande maestria  
Faceva numeri magici e di giocoleria.



Ma un giorno tornando a casa vide il mare  
E gli venne una gran voglia di....nuotare!



E nuota e nuota incontra tante barche allegramente  
pitturate

E tanti pesci con squame lucide e colorate



Ma a un certo punto il mare iniziò a gonfiarsi

E il cielo cominciò ad annuvolarsi

Ci fu un gran vento, una vera bufera

Lampi, tuoni ...una tempesta nera!





Finché il povero clown dalle onde fu sbattuto

Sulla spiaggia dove cadde svenuto...

E quando la tempesta fu passata

E l'aria tutt'intorno rischiarata

L'omino a poco a poco si svegliò

E barcollando a fatica si rialzò.

Si guardò i piedi, si toccò le braccia

Le gambe, il petto e poi la faccia

E si rese conto con grande sgomento

Che aveva ancora gli occhi, le dita, il mento

ma che in quel trambusto capitatogli per caso

aveva perso ahimé proprio ...il suo naso!

Senza quel naso rosso ch'era la  
sua allegria

Gli restava di nuovo una gran  
malinconia.

E pianse pianse il clown disperato

Senza il naso rosso era proprio  
rovinato!



Finché scorse tra le lacrime che gli  
bagnavano le ciglia

Proprio vicino a sé... una...bottiglia!



Allora in fretta in fretta asciugò il  
pianto

e vide che la bottiglia per incanto  
aveva dentro un foglio ripiegato...

forse un messaggio... proprio a lui  
destinato.

Allora piano piano prese con le dita

La mappa che dentro alla bottiglia  
era custodita

Apri il foglio un poco emozionato

E lesse le parole sulla sabbia  
inginocchiato.



“Amico che stai leggendo questo messaggio per giungere fin qui hai avuto coraggio

Ma non è ancora compiuto il tuo destino ed è ora che ti rimetta in cammino.

Fin qui hai conosciuto solo un'emozione grazie al tuo naso rosso da buffone

Ma ce n'è tante altre che ti invito a trovare...Seguendo questa mappa inizia a camminare!

Giungerai ad un castello incantato; quando tante stanze avrai attraversato alla ricerca del naso tuo prezioso allora questo viaggio potrà dirsi fruttuoso e ciò che cerchi all'improvviso apparirà regalandoti allegria e felicità.

Segui dunque la mia indicazione; la bottiglia ti darà la direzione!”

L'omino capì e la bottiglia fece  
ruotare

Finchè da sola si riuscì a fermare

Allora guardò avanti in quella  
direzione

E iniziò a camminare  
appoggiandosi a un bastone.

E camminò il buon uomo e fu sera  
e fu mattino,

e poi ancora giorno, finché sul suo  
cammino

incontrò un grande castello ed un  
portoncino

in cui entrò facendosi piccino  
piccino;



Dopo l'ingresso c'era una camera piccola e quadrata  
senza porte o finestre... sembrava abbandonata  
tutto era scuro e senza bellezza...  
era la stanza della... tristezza.

E fu a quel punto che sentì tante vocine che ridacchiavano vispe e birichine:

Ehi amico, cosa fai? Tutto triste te  
ne stai?

Con le braccia penzoloni  
all'angoscia ti abbandoni?

Solo, triste, disperato or ti senti  
abbandonato?

Ma sai che la malinconia non è  
affatto una malattia?

Se vien giù un lacrimone non è  
certo un problemone!



Download from  
**Dreamstime.com**

This watermarked comp image is for previewing purposes only.



ID

©



La tristezza infatti serve a capire quando un amico vedi soffrire.

Solleva dunque la testa, inizia a sperare; vai in cerca di qualcosa da poter amare!

L'omino si rialzò e riprese il cammino infilandosi dentro un portoncino



C'era un camerino disadorno con tanto verde ai muri tutto intorno

L'omino un odore sgradevole provò e per un pelo quasi quasi vomitò!

E di nuovo le vocine si fecero sentire e piano piano iniziarono a dire:

ehi amico, stai provando disgusto? Il tuo stomaco è tutto in trambusto?

Quando provi nausea e sconcerto è il tuo corpo che dice: ti avverto!

Quella cosa ti dà ripugnanza? Se la mangi avrai male alla pancia!

Perciò pensa che questa emozione può evitarti un'intossicazione!

Ed allora ringrazia il creato che questa difesa ti ha donato!



L'omino ringraziò e poi iniziò a... sbadigliare. Non aveva proprio voglia di camminare

Ma poi si decise e così avanzò; con passo svogliato dentro un'altra stanza entrò

E subito di nuovo le vocine si fecero a lui più vicine:

Ehi amico cosa fai, stai sbuffando? Beh...Direi che ti stai proprio annoiando...

Ti senti il corpo molle? Sei senza energia? Ti si è scaricata forse la batteria?

Ma sai che se ti senti vuoto ed annoiato puoi fermare un momento il tempo senza fiato?

Puoi restare un pochino con te stesso a pensare e magari il silenzio attorno a te ascoltare

Per scoprire le cose che ogni giorno non vedi puoi fermarti così, quasi in punta di piedi!



L'omino seguì il consiglio ricevuto e fu contento di quanto gli era accaduto.

E camminando dentro un'altra stanza entrò e per la stanchezza a terra si accasciò.

Ma ad un tratto avvenne un fatto strano, una luce forte e un gran baccano

Ma che succede, cos'è questo rumore? Le pareti si accendono di uno strano calore!

Cosa senti alla pancia? sembra quasi un vulcano! che succede al tuo corpo, ti senti così strano!

E perché stringi forte forte i pugni? E allargando le labbra i tuoi denti digrigni?

Amico mio questa che senti nel tuo corpo è rabbia che ti fa stare male come un leone in gabbia.



Ma se la riconosci saprai come si fa  
a farla venir fuori con positività.

Se infatti ingoi ogni rospo presto ti  
ammalerai ma se tu sputi fuoco un  
gran danno farai!



Perché non fai la prova a respirare  
piano... Aprendo i pugni mostra il  
palmo della mano

Se pensi a come l'onda del mare  
viene e va a poco a poco la tua  
rabbia passerà!



L'omino sentì una gran consolazione  
e riprese a camminare con decisione.

Ancora cambiamenti? Una camera nuova?

Il proverbio ci dice che Chi cerca trova!

Ma sono stanco non ho più coraggio ...

e ancora non è giunta la fine del mio viaggio...

E mentre era davvero infastidito ancora le vocine che prima aveva sentito....

Perché le gambe stanno tremando all'improvviso? Come uno straccio pallido è mutato il tuo viso

Il respiro si blocca, le mani son sudate. Le braccia a lato al corpo si son paralizzate.

Non riesci a proseguire dunque questa avventura? Questa si chiama fifa, oppure anche paura.

Ci sono tante cose che posson provocarla. Alcune sono vere ma altre sono burle.

La paura ci aiuta nel pericolo vero, ma spesso è solo frutto del nostro pensiero.

Conoscere il nemico è utile e prezioso e come neve al sole scioglie lo stato ansioso

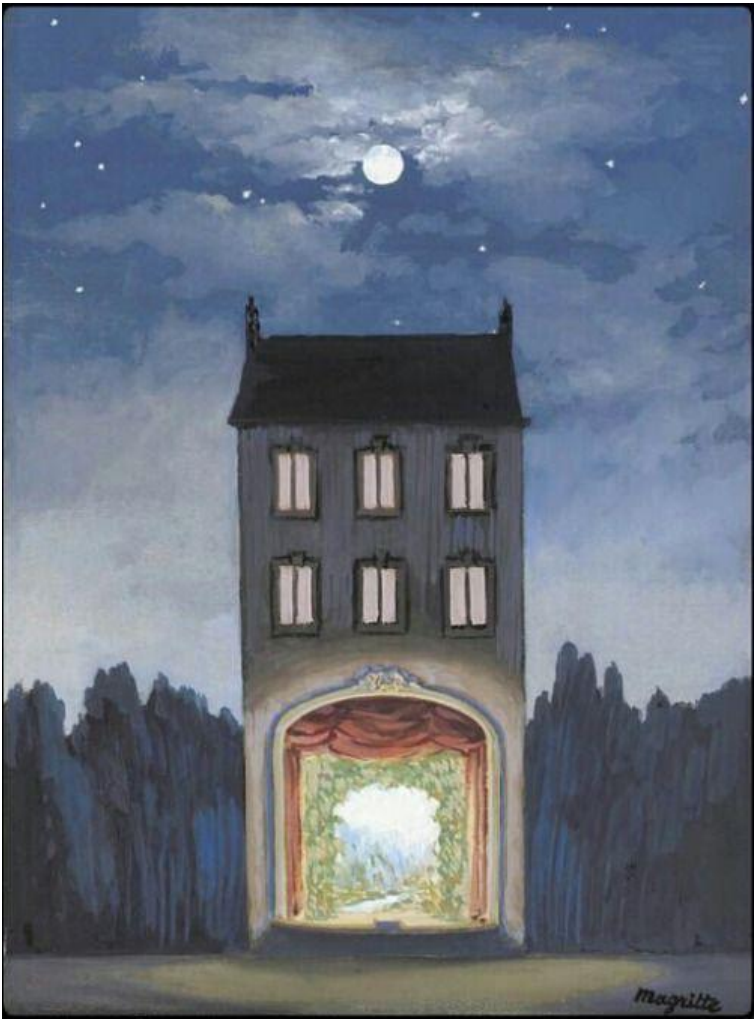
Apri quegli occhi e guarda, non c'è da aver paura! Puoi riprendere dunque questa strana avventura!



L'omino ricominciò a camminare sollevato perché il suo stato d'animo era cambiato.

In fretta corse dentro una stanza nuova seguendo il detto antico che chi cerca trova!

Le pareti della stanza di tanti colori sembravano farfalle o variopinti fiori!





Ed ecco gli occhi suoi farsi grandi e tondi, le braccia aprirsi come cerchi rotondi  
Il respiro si ferma un attimo e riprende Una luce speciale tutto il volto accende  
La bocca si apre, si alzan le sopracciglia: Questa è la stanza della meraviglia!  
La meraviglia è un'emozione bella che fa apparire grande anche una coccinella  
Che apre gli occhi e fa battere il cuore quando scopre di ogni cosa il colore  
La meraviglia è il dono dei poeti che della vita colgono i segreti  
Tutto quello che sembra quasi insignificante con la sorpresa appare nuovo e brillante  
Chi sa sorprendersi non si annoia per niente e vive ogni istante allegramente  
Chi mantiene la meraviglia nel suo petto cresce ed invecchia in modo perfetto  
Mantiene in sé il bambino che è stato , sorride grato a tutto il Creato.



E mentre l'uomo pensava che il suo viaggio era finito si trovò in una stanza col pavimento ben pulito.

Ricordò di aver provato tante tante emozioni ed agli occhi gli vennero quasi i lucciconi.

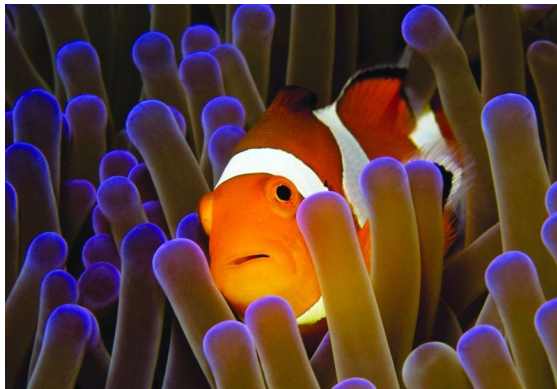
Mentre se ne stava stanco a meditare sentì in lontananza un forte rumore di mare

E vide entrare di un'onda a cavalcioni un grande pesce azzurro che sbatteva gli occhioni

Sulla punta del naso ridendo a più non posso aveva il tanto desiderato naso rosso!

Si accostò all'omino, gli diede un abbraccio, sembrava quasi un grande grandissimo pagliaccio

Poi strusciandosi a lui gli fece l'occhiolino e lasciando cadere il naso gli fece un bell'inchino.



L'omino rimase un momento senza  
fiato , poi raccolse da terra il naso  
tanto amato

e senti di nuovo quelle strane  
vocine simili a risatine allegre di  
bambine.

Ecco giunti alla fine della caccia al  
tesoro, tra le mani ora hai il naso  
rosso pomodoro

Il cuore in petto batte batte a più  
non posso e una grande allegria  
ora ti senti addosso



Forse vorresti correre e su in alto saltare? Come farfalle lievi per il cielo volare!

Le labbra vanno in su e s'illumina il viso !Tutto il corpo si apre in un grande sorriso!

Ma...che strano...guarda guarda... anche senza il tuo naso rosso adesso sei contento!

E nel tuo cuore avverti un nuovo sentimento!

L'omino guardò il naso che aveva nella mano con meraviglia come se fosse un fatto proprio strano

Provare gioia, con allegria ridere tanto e a più non posso pur non avendo sul naso il famoso naso rosso!

...infatti...



A renderci felici non è ciò che ci  
avviene

ma come ci sentiamo quando  
facciamo bene

Però la gioia è un sentimento  
strano:

non puoi tenerla stretta nel pugno  
di una mano,

non puoi serrarla in cuore come  
prigioniera

perché svanisce subito , si scioglie  
come cera.



Dunque se sei felice inizia a guardarti intorno, regala il tuo sorriso ad ogni nuovo giorno.

E vedrai che avverrà una cosa straordinaria che ti farà sentire leggero leggero come l'aria.

Ama un raggio di sole, una nuvola, un fiore, qualsiasi cosa saprà farti battere il cuore!

Ama un cane, un gattino, la tua casa, la bici ma soprattutto circondati di amici!

E infatti alla fine di questa caccia al tesoro non troverai ricchezze o monete d'oro

Ma se imparerai a donare il tuo sorriso potrai creare intorno a te il paradiso.



Forza, proviamo a dire tutti insieme:

Se sei triste e ti manca l'allegria

Se provi noia o malinconia

Se sei arrabbiato o la paura ti prende

E se a volte il disgusto ti sorprende

Fermati un momento, immagina di prendere la mia mano



Guardami negli occhi e insieme, anche se distanti, giochiamo

Metti la mano laddove il battito si sente

ed io farò lo stesso contemporaneamente.

Giochiamo a sentire le emozioni del cuore

scambiamoci i pensieri senza fare rumore

Immaginiamo di fare un cerchio, un grande girotondo

e proviamo insieme, anche a distanza, a sollevare il mondo!

