

## DESTINAZIONE VITA

ALBERTO PELLAI  
BARBARA TAMBORINI

DESTINAZIONE

VITA

LIFE SKILLS:

il bagaglio essenziale per affrontare  
il viaggio più importante

MONDADORI

Illustrazioni di Pemberley Pond

Il testo presente alle pagine 33-34 è stato scritto da  
Giorgia Zanetti @giopoesie e inviato agli autori del libro

Impaginazione e realizzazione editoriale a cura di Erika Zamboni

[www.ragazzimondadori.it](http://www.ragazzimondadori.it)

© 2021 Mondadori Libri S.p.A., Milano  
Pubblicato per accordo con Grandi & Associati, Milano  
Prima edizione maggio 2021  
Stampato presso ELCOGRAF S.p.A.  
Stabilimento di Cles (TN)  
Printed in Italy  
ISBN 978-88-04-73899-2

*A tutti i ragazzi e le ragazze che hanno vissuto  
e attraversato il tempo del Covid-19.*

*A tutti gli atleti della vita, che in adolescenza  
hanno la loro prova di gara più entusiasmante  
ma anche quella con più ostacoli, sfide e prove.*

*A tutti i sognatori,  
perché con le loro visioni salveranno il mondo.*

*A tutti coloro che vivono oggi  
per andare incontro al domani.*

*Ogni giorno la vita viene scritta  
nello sguardo dei ragazzi e delle ragazze.*

*Non esiste mare più calmo e impetuoso,  
oceano più profondo e complesso  
di quel pezzo di vita in cui non sappiamo  
ancora chi siamo, ma non smettiamo mai  
di immaginare e sognare chi saremo.*

*Buon viaggio nella vita!*

# SOMMARIO

<i>Introduzione</i>	11
<i>Capitolo 1</i>	35
<i>Risolvere problemi o problem solving</i> <i>Se c'è un problema, c'è anche un modo valido per gestirlo</i>	
Test ➡	36
<b>1. LA STORIA</b>	
<i>Manuel Bortuzzo: il ragazzo che ha ricominciato a vincere</i>	40
<b>2. COSA SIGNIFICA SAPER RISOLVERE PROBLEMI</b>	43
<b>3. PERCHÉ È IMPORTANTE QUESTA LIFE SKILL</b>	46
<b>4. CONSIGLI PER ALLENARSI</b>	53
<i>Capitolo 2</i>	57
<i>Prendere decisioni</i> <i>Nella vita è meglio non improvvisarsi e... non improvvisare</i>	
Test ➡	58
<b>1. LA STORIA</b>	
<i>Miep Gies: alcune scelte possono cambiare il mondo</i>	62
<b>2. COSA SIGNIFICA SAPER PRENDERE DECISIONI</b>	65
<b>3. PERCHÉ È IMPORTANTE QUESTA LIFE SKILL</b>	69
<b>4. CONSIGLI PER ALLENARSI</b>	75

<b>Capitolo 3</b>	<b>79</b>
<i>Gestire lo stress</i> <i>Quando il gioco si fa duro...</i>	
Test ➡	<b>80</b>
<b>1. LA STORIA</b>	
<i>Chesley Burnett "Sully" Sullenberger:</i> <i>il sangue freddo è il mio mestiere</i>	<b>84</b>
<b>2. COSA SIGNIFICA SAPER GESTIRE LO STRESS</b>	<b>87</b>
<b>3. PERCHÉ È IMPORTANTE QUESTA LIFE SKILL</b>	<b>95</b>
<b>4. CONSIGLI PER ALLENARSI</b>	<b>101</b>
 <b>Capitolo 4</b>	 <b>105</b>
<i>Comunicare in modo efficace</i> <i>Adesso ti spiego, o meglio... Adesso mi spiego!</i>	
Test ➡	<b>106</b>
<b>1. LA STORIA</b>	
<i>Iqbal Masih: una voce limpida contro la schiavitù</i>	<b>110</b>
<b>2. COSA SIGNIFICA COMUNICARE IN MODO EFFICACE</b>	<b>112</b>
<b>3. PERCHÉ È IMPORTANTE QUESTA LIFE SKILL</b>	<b>118</b>
<b>4. CONSIGLI PER ALLENARSI</b>	<b>122</b>
 <b>Capitolo 5</b>	 <b>127</b>
<i>Consapevolezza digitale</i> <i>Non è facile essere smart</i>	
Test ➡	<b>128</b>
<b>1. LA STORIA</b>	
<i>Carolina Picchio: le parole fanno più male delle botte</i>	<b>132</b>
<b>2. COSA SIGNIFICA AVERE CONSAPEVOLEZZA DIGITALE</b>	<b>134</b>
<b>3. PERCHÉ È IMPORTANTE QUESTA LIFE SKILL</b>	<b>139</b>
<b>4. CONSIGLI PER ALLENARSI</b>	<b>145</b>

<i>Capitolo 6</i>	151
<i>Empatia</i>	
<i>Trovare sempre la giusta sintonia</i>	
<i>Test</i> ➡	152
<b>1. LA STORIA</b>	
<i>Adele: l'allenamento emotivo di chi vive esistenze "in salita"</i>	156
<b>2. COSA SIGNIFICA ESSERE EMPATICI</b>	159
<b>3. PERCHÉ È IMPORTANTE QUESTA LIFE SKILL</b>	163
<b>4. CONSIGLI PER ALLENARSI</b>	166
<i>Capitolo 7</i>	171
<i>Pensiero creativo</i>	
<i>L'ingrediente che rende più bella la vita</i>	
<i>Test</i> ➡	172
<b>1. LA STORIA</b>	
<i>Bruno Munari: la creatività come motore per la vita</i>	176
<b>2. COSA SIGNIFICA AVERE PENSIERO CREATIVO</b>	179
<b>3. PERCHÉ È IMPORTANTE QUESTA LIFE SKILL</b>	183
<b>4. CONSIGLI PER ALLENARSI</b>	190
<i>Playlist di viaggio</i>	195
<i>Ringraziamenti</i>	209
<i>Riferimenti bibliografici</i>	211

# INTRODUZIONE

## *Yamato Tanooka: l'arte di vivere e sopravvivere*

Yamato Tanooka oggi è un adolescente e vive in Giappone. Quando aveva sette anni, lasciò il mondo con il fiato sospeso per una settimana, per via di quello che gli capitò. Si trovava con i genitori a fare una gita fra i monti dell'isola di Hokkaido. Durante una passeggiata si era messo a lanciare sassolini verso le auto parcheggiate da altri turisti nella zona in cui stava facendo un viaggio con la sua famiglia. Il padre, molto arrabbiato con lui, decise di farlo risalire subito in macchina per riportarlo a casa. Ma proprio mentre stavano per partire, volle dargli una lezione che non avrebbe più dimenticato: lo fece scendere e gli disse che lo avrebbe abbandonato lì, nel bosco. Si sarebbe dovuto arrangiare senza il sostegno degli adulti.

In realtà il papà voleva solo dargli una lezione, non lo avrebbe mai lasciato davvero da solo nel bosco. Infatti, dopo

essersi allontanato di soli cinquecento metri, fece subito marcia indietro per andarlo a riprendere.

“Questo spavento gli avrà fatto capire come ci si deve comportare” pensò.

Sfortunatamente però, quando tornò nel punto in cui aveva lasciato Yamato, il padre non trovò più il bambino. Provate a immaginare lo sconcerto di due genitori che perdono il figlio nel bosco in quel modo!

Partì immediatamente l'allarme. Per una settimana, militari, agenti di polizia e centinaia di volontari cercarono Yamato. Non solo il Giappone, ma il mondo intero rimase sette giorni con il fiato sospeso. Si temette il peggio, visto che il tratto di montagna in cui il bambino si era smarrito era abitato dagli orsi. Eppure, tutto è bene quel che finisce bene: dopo una settimana, Yamato fu ritrovato sano e salvo. Molto stanco, affamato, segnato dalla paura, ma vivo e con tanta voglia di riabbracciare la mamma e il papà.

La prima notte aveva camminato per ore nel buio, scalando una montagna di mille metri fino a raggiungere un hangar utilizzato dall'esercito giapponese per le esercitazioni militari. Lì era rimasto in attesa che qualcuno andasse a salvarlo. Nei giorni di sole usciva ed esplorava il territorio che circondava l'hangar, senza mai allontanarsi troppo. Sentiva il suono degli elicotteri che lo stavano cercando, ma anche quello degli animali selvaggi che abitavano nella foresta.

Nonostante nessuno credesse possibile che un bambino di soli sette anni fosse in grado di sopravvivere in condizioni così estreme per un'intera settimana, quando fu ritrovato, Yamato era solo lievemente disidratato. Non aveva

mai smesso di credere che la sua famiglia lo stesse cercando, aveva sempre avuto fiducia e pensato che prima o poi lo avrebbero tratto in salvo.

Una volta ricoverato in ospedale per verificare che stesse bene, Yamato ebbe modo di parlare a lungo con il papà, e i due si spiegarono. Il papà era disperato, sentiva un tremendo senso di colpa per quello che aveva fatto al proprio figlio, che però lo perdonò, dando un lieto fine a questa storia avventurosa.

### *Hai messo nello zaino tutto quello che ti serve?*

A volte la vita è molto simile a quello che è successo a Yamato Tanooka. Ti costringe a fare pezzi di strada che non avevi previsto. Ti obbliga a deviazioni di percorso, ti porta in territori inesplorati, ti sfida con prove che non avresti mai immaginato di dover superare. Può capitare, mentre ti trovi in mezzo a tutto questo, che tu ti senta proprio come Yamato Tanooka. Non hai con te generi di conforto e di prima necessità. Nessuno ti vede né può aiutarti. E tu, a questo punto, devi arrangiarti e cercare dentro di te le risorse per far fronte a tutto questo e andare avanti.

Immagina di dover preparare uno zaino da portare con te in questo viaggio di vita: cosa ci metteresti dentro? Non è una domanda da poco, perché è proprio quel contenuto che farà la differenza nel tuo procedere. Chi sarai, come taglierai il traguardo della maggiore età, dipenderà anche da quali attrezzi e strumenti avrai saputo includere nel tuo

kit di sopravvivenza. Che, poi, non serve solo in condizioni estreme come quelle in cui si è trovato Yamato. Ma serve anche nella quotidianità. Quello che sappiamo, quello che siamo in grado di fare, le nostre competenze e abilità per la vita rappresentano ciò che ci permette di perseguire i nostri obiettivi e arrivare al traguardo.

Se tu immaginassi di aprire lo zaino di Yamato Tanooka per capire quali competenze gli hanno permesso di compiere un'impresa così eccezionale come quella di sopravvivere per una settimana in solitudine in una zona selvaggia e impervia del Giappone, che cosa ci troveresti dentro?

Fai un elenco delle sette competenze possedute da Yamato che gli hanno permesso di farcela in una situazione molto sfidante:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ecco quelle che abbiamo trovato noi:

- **Coraggio.** Yamato ha saputo vincere il panico e la paura provocati dal sentire il verso di animali feroci o dal dover dormire da solo in un luogo sconosciuto.
- **Capacità di tollerare la fame e la sete.** Durante quei sette giorni, Yamato ha saputo tollerare un regime di forte restrizione alimentare. Cibo e acqua erano scarsi e lui si è nutrito con ciò che era disponibile in natura. Ma ce l'ha fatta.
- **Ottimismo.** Yamato ha affermato di non essersi fatto prendere dallo sconforto nemmeno una volta. Era certo che la sua famiglia lo stesse cercando e che prima o poi lo avrebbero ritrovato.
- **Capacità di gestire lo stress.** La situazione in cui Yamato si è trovato è una delle più stressanti che ci possano capitare nella vita. Perdersi in un luogo sconosciuto, in cui si trovano potenziali pericoli che non si conoscono, rappresenta per tutti una fonte di fatica e di stress di difficile gestione. Yamato ce l'ha fatta. E ha dimostrato di avere un autocontrollo e una autoregolazione delle emozioni straordinari.
- **Autoefficacia.** Questa ti sembrerà una parola difficile, ma in pratica corrisponde a una qualità che è molto importante. Significa: "Sentirsi capaci di". Che non vuol dire: "Essere capaci di". Prova a pensarci: se avessero chie-

sto a Yamato, una settimana prima di ciò che gli è successo: "Tu riusciresti a sopravvivere da solo in un bosco per una settimana senza mamma e papà?", lui probabilmente avrebbe risposto: "Ma sei matto!". In concreto, però, quando si è trovato a vivere la situazione davvero, si è percepito capace di farcela, e infatti ce l'ha fatta. Di fronte a questa grande sfida si è detto: "Posso riuscirci". Pensa a quante persone invece, prima ancora di cominciare qualcosa, affermano: "Tanto non sono capace. Non vale la pena provarci". Se Yamato si fosse disperato e non si fosse dato da fare per salire sulla montagna e trovare un rifugio, forse non sarebbe riuscito a mettersi in salvo.

- **Capacità di perdonare.** Il papà di Yamato l'ha proprio combinata grossa. Molto più grossa della marachella di suo figlio, per cui gli ha inflitto il castigo che lo ha messo in una situazione di enorme pericolo. Però, tutti i media del mondo hanno raccontato che, durante il ricovero in ospedale, padre e figlio si sono parlati a lungo. Il papà ha chiesto scusa per il grave errore compiuto e il figlio lo ha perdonato accogliendolo a braccia aperte.
- **Problem solving, ovvero la capacità di risolvere problemi.** Fra tutte le sue abilità, questa è probabilmente quella che Yamato ha messo in gioco fin dal primo istante. Di fronte alle difficoltà ("Dove dormo?", "Cosa mangio?", "Come mi riparo dai pericoli?") Yamato ha sempre cercato attivamente un modo per gestire il problema che gli si parava di fronte. Non aveva nessuno che poteva farlo al suo posto.