

FOX LA VOLPE

Copyright ©2025: Editore L'ORTO DELLA CULTURA

Copertina e illustrazioni

Impaginazione e grafiche Meswa Feltrin

Stampato in Italia. Prima edizione:
per conto de L'Orto della Cultura Edizioni, Piasan di Prato (UD)

Editrice L'ORTO DELLA CULTURA
Via Rovaredo,3
33037 Piasan di Prato (UD)
www.ortodellacultura.it
info@ortodellacultura.it

Tutti i diritti sono riservati.
Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta,
diffusa o trasmessa, in alcun modo, senza l'autorizzazione preventiva
scritta da parte dell'Editore o del proprietario del Copyright.

ISBN:



L'ORTO
DELLA
CULTURA



CASA EDITRICE

Le ragazze autrice e illustratrici

Martina
Martina
Victoria
Angela
Emma
Leonor
Lucia
Vittoria
Sonia
Aura
Ginevra
Miriam
Alice
Giulia
Aurora
Mara
Sharon
Laura
Xhuliana
Giada
Martina
Sabrina

CENTRO ALIMENTARE DI PORDENONE – PROGETTO FIABE

Siamo cresciuti con le favole.

Raccontate dai nonni, dai genitori, da chi le scrive e le ama. A volte in una stanza d'ospedale per rendere il ricovero meno difficile da vivere e ricordare.

Storie dove i gatti hanno gli stivali e gli stivali permettono di fare con un passo sette leghe. Dove i burattini camminano e parlano, il figlio del mugnaio sposa la principessa, gli orchi e i cattivi fanno una brutta fine e Simba diventerà il re leone. Dove può esistere una prospettiva di vita diversa senza farsi sempre dei problemi inutili, "Hakuna Matata" come cantano Timon e Pumbaa.

Favole che entrano nella nostra memoria e rimangono lì. Anche quando si diventa grandi. Per poterle raccontare a nostra volta a chi è in attesa di ascoltarle e riascoltarle. Attento che nemmeno una parola venga cambiata.

Favole per divertire chi le scrive. Perché il lettore possa sentirsi parte della storia e desiderare di rileggerla e rileggerla ancora per riscoprirne significati nuovi e profondi.

Favole scritte per esplorare i propri conflitti interiori attraverso l'immaginazione e la narrazione. Allentando la tensione che impedisce di parlare di sé.

Storie che possono nascere nei luoghi di cura. Tra gli sguardi di chi scrive e chi osserva. Con la speranza che scrivere quello che non si riesce ad esprimere in altro modo serva a poter uscire dalla malattia, magari non guariti ma sulla strada per poter finalmente vivere.

Questa favola è il frutto di un percorso di cura, di un atto coraggioso e collettivo di ventidue ragazze decise a liberarsi dalla schiavitù di un disturbo del comportamento alimentare dove la scrittura rappresenta un laboratorio di riabilitazione capace di offrire loro voce, immaginazione e possibilità di uscita dalla sofferenza.

I disturbi del comportamento alimentare richiedono tempo per essere compresi e curati, spesso sono parte di problemi neuropsichiatrici più complessi, dove genetica e ambiente rappresentano un binomio indispensabile per la loro manifestazione. Sono per loro natura sfuggenti, subdoli, parlano un linguaggio fatto di controllo, isolamento, silenzio e invisibilità. Una prigione dove un bisogno di perfezione rinchiusa sempre più adolescenti, travolti da ideali irraggiungibili e sbagliati.

Scrivere è molto difficile per chi soffre di anoressia. La malnutrizione e la focalizzazione del pensiero su calorie e controllo del proprio corpo deprimono immaginazione e capacità di espressione. In questo contesto uno spazio in cui risvegliare la fantasia attraverso le favole rappresenta una potente forma di riabilitazione.

La volpe che si perde nel bosco mentre gioca a palla con la sua amica talpa rappresenta la metafora dello smarrimento che accompagna chi soffre di anoressia. Un gioco apparentemente innocente, imprevisto e rappresentativo dell'allontanarsi dal proprio sé e dalle relazioni costruite nel tempo, spesso frenetiche e poco disposte all'ascolto e all'attesa.

Ma è anche una storia fatta di speranza, di incontri, di relazioni, di un ritorno alla vita autentica. La rappresentazione di un deserto fatto di dure privazioni ma che è possibile attraversare diventando persone migliori. Anche con l'aiuto delle favole.

Il libro è la prova che la cura dei disturbi del comportamento alimentare non passa solo attraverso il cibo e i farmaci ma anche attraverso una pagina bianca da riempire assieme.

Grazie a Daniela Dose che ha creduto in questo progetto e soprattutto alle autrici per la forza creativa che hanno saputo mettere nei testi e nelle immagini.

Roberto Dall'Amico

Il Laboratorio Fiaba al Centro Diurno per i disturbi alimentari (Pordenone)

Il Laboratorio Fiaba è stato un prezioso spazio espressivo in cui le ragazze hanno potuto esplorare emozioni, vissuti e desideri attraverso l'ascolto, la scrittura e l'illustrazione.

Con delicatezza e creatività, hanno dato vita ad una storia che parla di smarrimento e coraggio, ma anche di legami, fiducia e nuove strade da percorrere.

Ringraziamo Daniela Dose e le altre volontarie lettrici per la passione e la sensibilità con cui hanno accompagnato il percorso.

Equipe Centro Diurno per i disturbi alimentari di Pordenone.

Chiara Del Fre

Come nasce una fiaba

La fiaba è un testo capace di intercettare significati nascosti e inaspettati, di far emergere vissuti rimossi o dimenticati.

Proprio perché è un genere letterario antichissimo che riguarda tutta l'umanità, a tutte le latitudini del mondo, la fiaba porta con sé i vissuti e i saperi delle diverse civiltà. Compresa la civiltà occidentale attuale.

Le giovani pazienti con disturbo del comportamento alimentare vivono immerse nella cultura contemporanea.

Ne assorbono i messaggi sul corpo. Sulla identità femminile.

Leggere le fiabe, assieme a queste ragazze, significa rimettere in gioco la costruzione dei significati e del senso da dare alla vita propria e altrui.

Con il progetto "Matilda mi racconti una storia?" ho accettato volentieri la proposta del primario della Pediatria dell'ospedale di Pordenone, dottor Roberto Dall'Amico, e del dottor Gianluigi Luxardi, psicologo e psicoterapeuta, di leggere fiabe alle ragazze ricoverate. Già dopo il primo lockdown ho iniziato a recarmi periodicamente al Centro alimentare di Pordenone, per incontrare le ragazze ricoverate e leggere loro alcune fiabe.

Dal mese di aprile 2024 l'intervento è stato più assiduo. Una volta al mese la volontaria Lorena Franco ha incontrato le ragazze assieme all'educatrice Chiara Del Fre.

Ad ogni incontro le ragazze erano invitate a riflettere sul significato della fiaba proposta.

Ad agosto 2024 è emerso il desiderio di scrivere una fiaba e di pubblicarla.

Io ho dato indicazioni di metodo. Pensare al personaggio, se umano o appartenente al mondo degli animali. Uno o più protagonisti. Elaborare i personaggi scrivendo le caratteristiche fisiche, psicologiche e morali. Scegliere un ambiente (natura, città); pensare a una vicenda che avrebbe complicato la storia. Ed infine le soluzioni.

Le ragazze da gennaio 2025 hanno lavorato molto sulle soluzioni e sui personaggi che avrebbero aiutato il protagonista. Hanno introdotto anche difficoltà da superare e un insegnamento finale (nel pieno rispetto della tradizione favolistica): se sei gentile gli altri ti aiutano.

La storia è stata interamente ideata, scritta e illustrata dalle ragazze.

Io ho tenuto le fila della staffetta. Infatti, ci sono ragazze che hanno collaborato a lungo, perché il loro ricovero è durato diversi mesi, e ragazze che hanno collaborato solo per alcuni incontri.

Gli incontri a settembre 2024, da mensili sono diventati settimanali.

Il compito mio e di Lorena è stato quello di ascoltare le proposte. Di aiutare le ragazze ad esprimersi nella forma scritta e pittorica, e di mantenere la linearità e lo sviluppo della trama.

Il testo, così come le illustrazioni, possono avere stili diversi, perché diverse sono le autrici.

Più di venti ragazze.

Gli incontri si sono svolti sempre in un clima positivo e sereno.

Ho visto ragazze che inizialmente erano silenziose, parlare per sviluppare la storia; altre convinte di non sapere né scrivere né disegnare cimentarsi con successo.

Ho visto ragazze sorridere e illuminarsi. Altre hanno condiviso la loro passione per la scrittura al punto da chiederci di leggere testi scritti da loro.

Anche nella fase di elaborazione della storia abbiamo continuato a portare fiabe e abbiamo dedicato 10 minuti alla lettura e all'osservazione delle illustrazioni.

Piccoli semi dai quali poter prendere spunto, ad esempio, per la rappresentazione dell'ambiente boschivo.

Negli ultimi tre mesi (il percorso si è concluso a fine maggio 2025) ha preso parte al progetto anche la volontaria Marilisa Zago.

La fiaba "Fox la volpe" è nata da un incontro fra le ragazze e le fiabe, tra le ragazze e noi lettrici, e tra le ragazze stesse.

Abbiamo fatto un cammino insieme che è stato bello e ricco di significato.

Ha provocato in me tanti interrogativi.

Ho imparato ad accettare la malattia, anzi, le malattie che intersecano le nostre vite, compresa la mia.

Daniela Dose

Fox, la Volpe dal pelo arancione e una folta coda, sta giocando nel bosco con la sua amica Talpa.



Volpe e Talpa si divertono molto insieme.
Giocano a palla con una pigna trovata
nel bosco.



16

Volpe rincorre la palla che rotola
lontano.
Volpe si è persa e ha paura.
È scesa la notte buia e piena di ombre.
Così Volpe decide di nascondersi nell'in-
cavo di un albero.



17

"Oh no, dove sono finita? – dice Volpe – stavo solo cercando la palla...Ma questo bosco non mi sembra per niente familiare!"

"Chi osa entrare nella mia tana senza bussare?"

"Oh! Mi scusi! – dice Volpe – Non sapevo che questa fosse una tana... ero solo in cerca di un posto sicuro. Mi sono persa mentre giocavo a palla con il mio amico Talpa."

"Mmh, una giovane Volpe persa. E il tuo amico Talpa dov'è?" Chiede il vecchio riccio che abita nell'incavo dell'albero.



"Non lo so. La palla è rotolata lontano e io l'ho inseguita. Ma ora non riesco a ritrovare la strada".

"Capisco. Beh, questa non è una buona zona per vagare da soli, piccola. Potresti imbatterti nel vecchio Gufo o nel Tasso scorbuto."

"Oh no! Cosa posso fare? Voglio solo tornare a casa."

"Segui il sentiero di muschio fino al grande albero del gufo. Da lì, troverai Gufo. Lui conosce ogni angolo del bosco e potrà dirti come tornare a casa."



“Grazie mille, signor Riccio! Non so come avrei fatto senza il suo aiuto!”

“Va’, giovane Volpe, ma fai attenzione. E quando trovi il tuo amico Talpa digli che no bisogna mai perdersi d’animo, nemmeno nei momenti difficili.”

“Glielo dirò, promesso! Grazie ancora!”



Volpe si incamminò piena di speranza fuori dalla tana del riccio e, seguendo il sentiero come le era stato suggerito, ad un certo punto si trovò davanti ad un maestoso albero.

In alto, da un buco, si scorgevano due occhi luminosi e la figura di un gufo. Le piume di un marrone molto chiaro si innalzarono maestose e il gufo scese a terra, all'altezza della volpe.



"Fammi indovinare – disse Gufo – vuoi tornare a casa."

Volpe lo guardò stupefatta e annuì, chiedendosi come facesse a saperlo.

"Seguimi, – continuò Gufo – ti aiuterò. Dobbiamo andare allo stagno, lì sarà la rana che saprà dare la soluzione al tuo problema."

Prese il volo bubolando e Volpe lo seguì in silenzio.



Insieme al gufo, la notte non faceva più così tanta paura.

Quando arrivarono allo stagno sentirono un rumorino un po' fastidioso

«Cra cra, cra cra»

Inizialmente la volpe non vedeva nessuno, poi notò un piccolo animaletto verde sopra una ninfea.

«Cra cra, vieni qui piccola volpe».

Volpe si avvicinò delicatamente alla rana.



«Se a casa vuoi tornare
una sfida dovrai affrontare.
Dovrai andare nel Cerchio Incantato
e parlare con il fiore fatato.
Ma dovrai stare attenta
Perché di chiacchierare il fiore non è
contento.
Sai, è un po' timidino
Come ogni suo pallino».

«Tutto chiaro Rana, grazie» disse Volpe.
E si incamminò verso un luogo tutto
nuovo per lei.



Volpe arriva al fiore magico.

«S-salve» saluta balbettando Volpe.

«Mmh» borbottò Fiore

«Salve?»

«Mmh»

«Ehi!» rispose Volpe, arrabbiandosi rite-
nendola maleducazione.

«ah! Aiuto»

«No, non volevo spaventarti, – dice
Volpe - scusami. Volevo solo chieder-
ti un'informazione. La rana mi ha detto
che devo superare una prova, ma non
riesco a capire di cosa si tratti! Ha ac-
cennato di chiedere aiuto a te, sai aiu-
tarmi?».



26

Il silenzio risuona nel bosco.
«Ehm...Buongiorno?»
Il fiore proprio non accennava a rispondere.
«Mi servirebbe davvero il suo aiuto!»
Nulla.
Volpe: «Allora! C'è qualche possibilità che tu mi risponda?»
Cominciò a spazientirsi Volpe.
Volpe: «Una risposta sarebbe gradita»
Ancora niente.



Volpe sbuffa, arresa
all'idea che il fiore non
le avrebbe dato una mano.

27

Volpe non sapeva proprio cosa fare per tirare fuori le parole al fiore magico. Il fiore era chiuso su sé stesso. Era molto timido.

Proprio in quel momento, da dietro il fiore, spuntò un'ape. Era piccola, gialla e veloce.

«Ciao Volpe!» disse l'apetta.

«Ciao piccolina. Senti, non so proprio

come parlare con questo fiore. Mi sto innervosendo!»

«Sai... a volte, nella vita, non troverai solo animali uguali a te. Potresti trovare animali scontroso, altri solitari e alcuni, come questo fiore, timidi.

Prova a usare la tua gentilezza e darla al fiore porgendogli la tua zampetta. Vedrai che si aprirà. È la tua prova da superare».

«Grazie, ora ci provo» disse la Volpe.



Volpe mise una zampa sul petalo chiuso del fiore magico e cominciò a parlargli.

«Scusa se prima ti ho spaventato. Ho capito che tu non sei uguale a me, ma non per questo sei sbagliato. Anzi, sei unico. E io ti devo rispettare.»

Il fiore, sorpreso dalla gentilezza e dalla comprensione della volpe, decise di aprirsi. Decise di fidarsi, per la prima volta, di un altro animaletto. Decise che era arrivata l'ora di trovare un'amica.

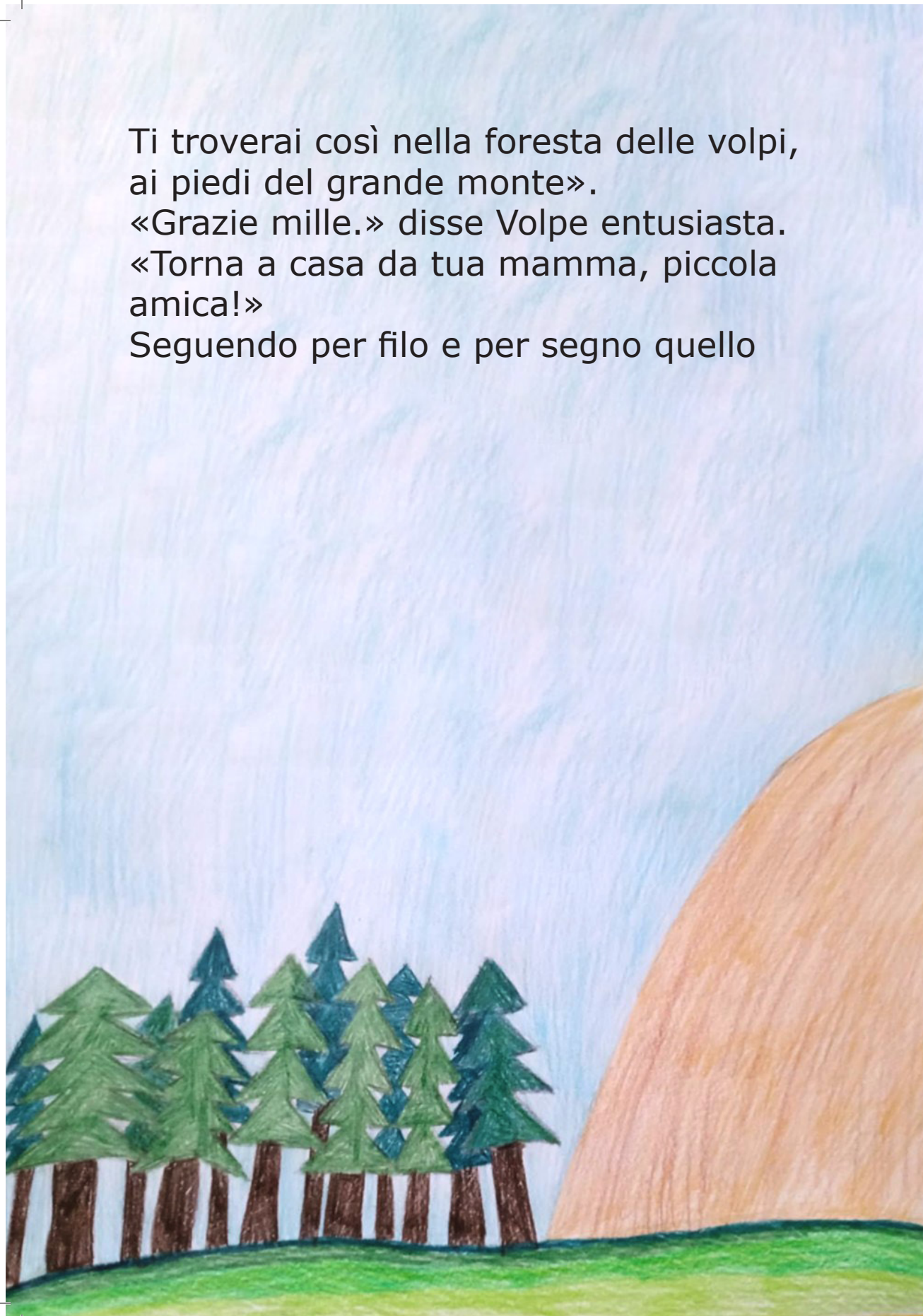


«So che vuoi tanto tornare a casa e io so la strada. Segui il sentiero costeggiato da questi sassolini rossi e arriverai al prato dei denti di leone. Lì dovrai superare il ponte di legno per attraversare il fiume ghiacciato.»



Ti troverai così nella foresta delle volpi,
ai piedi del grande monte».
«Grazie mille.» disse Volpe entusiasta.
«Torna a casa da tua mamma, piccola
amica!»
Seguendo per filo e per segno quello

che il fiore le aveva detto, Volpe si trovò
sulla via di casa. Lo capì perché iniziò a
riconoscere le strade, gli alberi, e il suo
amico Talpa, che appena la vide, la rag-
giunse.



“Per fortuna stai bene! – esclamò Talpa
– Mi sono preoccupato tantissimo, sai.”

Il suo viso divenne triste, e allora Volpe
gli disse subito: “Non bisogna mai per-
dersi d’animo, nemmeno nei momenti
difficili. La prossima volta che perdere-
mo la palla, invece di andare a cercarla,
ne prenderemo un’altra!”.



Ringraziamenti

Un grande grazie a:

Roberto Dall'Amico
Primario Pediatria Ospedale Santa Maria degli Angeli di Pordenone

Gianluigi Luxardi
Psicologo e psicoterapeuta

Sophia Elizarova
Tecnico della riabilitazione psichiatrica

Caira Tosca
Tecnico della riabilitazione psichiatrica

Chiara Del Fre
Educatrice professionale

Laura Fornasari
Educatrice professionale

