

Counseling Professionale Indirizzo Ipnologico

Master Practitioner in P.N.L.

UNA FIABA PER...

*Il potere del linguaggio metaforico della fiaba
per produrre cambiamenti*

*Elaborato di **Patrizia Mazzini***

*Relatore: **Dott. Attilio Scarponi***

GIUGNO 2019



Centro di Ricerca Erba Sacra
*Associazione culturale per la conoscenza e lo
studio di discipline orientate al benessere
psicofisico della persona*

INDICE

LA FIABA

Introduzione	4
Origine e storia: gli archetipi	6
Le fiabe e l'inconscio	11
L'importanza delle fiabe per i bambini	13
Fiabe classiche e fiabe moderne	18
La fiaba... un mondo per tutti	20
Le caratteristiche della fiaba	22
Fiaba e metafora	24
Il potere terapeutico della fiaba	27

LA MIA FIABA

Una fiaba per mangiare	34
Gli effetti della storia	51
Come ho costruito il racconto	53
Conclusione	54
Ringraziamenti	56

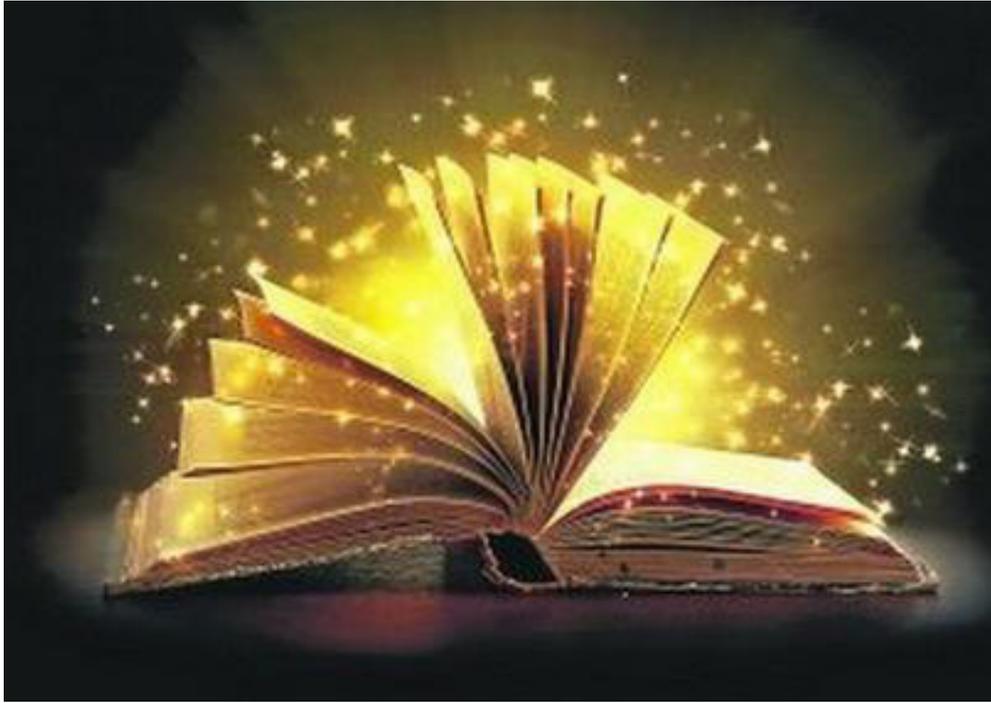


Le favole non dicono ai bambini che i draghi esistono.
Perché i bambini lo sanno già.
Le favole dicono ai bambini che i draghi possono essere sconfitti.
(Chesterton)

Credo che le fiabe, quelle vecchie e quelle nuove, possano contribuire a educare la mente. La fiaba è il luogo di tutte le ipotesi: ci può dare delle chiavi per entrare nella realtà per strade nuove, può aiutare il bambino a conoscere il mondo.
(Gianni Rodari)

Io credo questo: le fiabe sono vere. Sono, prese tutte insieme, nella loro ripetuta e sempre varia casistica di vicende umane, una spiegazione generale della vita, sono il catalogo dei destini che possono darsi a un uomo e a una donna.
(Italo Calvino)

Le fiabe contengono una spiegazione generale del mondo, in cui c'è posto per tutto il male, tutto il bene e ci si trova sempre la via per uscir fuori dai più terribili incantesimi...
(Italo Calvino)



Le favole dove stanno?
Ce n'è una in ogni cosa:
nel legno, nel tavolino,
nel bicchiere, nella rosa...
La favola sta lì dentro
da tanto tempo, e non parla:
è una bella addormentata
e bisogna svegliarla...
Ma se un principe, o un poeta,
a baciarla non verrà
un bimbo la sua favola
invano aspetterà.
(Gianni Rodari)

INTRODUZIONE

Ho trattato l'argomento della fiaba perché ritengo che sia un ottimo strumento di crescita personale per bambini e adulti. Sono sempre stata affascinata dal mondo delle fiabe: da bambina, ogni volta che le ascoltavo e in seguito quando ho imparato a leggere da sola, ero catturata dalla magia delle situazioni e dal fascino dei personaggi. Ho continuato a provare queste sensazioni anche da adulta quando le leggevo da madre a mia figlia, da insegnante ai miei alunni e ancora oggi da nonna quando le leggo alle mie nipotine.

Le fiabe sono nate per gli adulti da tempo immemore e solo successivamente sono state riservate a un pubblico infantile, ma ritengo che per la loro valenza pedagogica e psicologica siano utili a entrambe le categorie: al bambino per aiutarlo nella sua crescita, all'adulto per superare momenti di difficoltà.

La fiaba è la chiave per aprire le porte del nostro mondo interiore, parla il linguaggio delle nostre emozioni più profonde, racconta le nostre paure e le nostre fragilità fornendoci la soluzione per ritrovare la serenità. Nella fiaba troviamo paesaggi abitati da esseri sovranaturali e fantastici, ognuno di loro ha qualcosa da insegnarci su quello che siamo e su quello che potremmo essere. Infatti, nelle metafore e nei simboli fiabeschi ritroviamo archetipi che rappresentano sentimenti, emozioni, aspirazioni, speranze comuni a tutta l'umanità.

Entrare nel mondo delle fiabe quindi vuol dire incontrare la profondità del nostro essere senza correre alcun rischio, in quanto l'azione è mediata dai personaggi della storia che come specchi riflettono il nostro io interiore, facendoci scoprire sfaccettature e angolazioni non sempre visibili delle svariate situazioni che ci troviamo ad affrontare.

Ho inoltre sperimentato personalmente l'efficacia del potere terapeutico della fiaba per produrre cambiamenti. Ero al seminario della scuola di counseling di Erba Sacra e stavamo trattando le metafore terapeutiche di Gordon quando chiesi al mio formatore un suggerimento per invogliare a mangiare la mia nipotina di 5 anni, inappetente e soprattutto molto selettiva nella scelta dei cibi. Mi suggerì di scrivere una fiaba. Di fronte alle mie perplessità circa la capacità di elaborarne una sull'argomento, mi rassicurò dicendo che avrei trovato in me le risorse necessarie per raggiungere questo obiettivo.

La settimana successiva ero molto inquieta: nella mente mi balenavano tante idee ma ero bloccata davanti al foglio bianco e non scrivevo neanche una riga. Allora non avevo ancora approfondito il simbolismo e gli archetipi, ma mi sentivo emotivamente coinvolta da quel mondo fantastico che si stava profilando nella mia mente... Ho ricordato le parole del mio formatore - "pensaci senza pensarci" - e così ho lasciato da parte la razionalità, ho dato spazio all'inconscio e mi sono fatta trasportare dalla sua forza. Libera dal controllo della mente, la mia fiaba ha preso forma e i personaggi vita. Un giorno, all'ennesimo capriccio della mia nipotina, ho cominciato a raccontare: - C'era una volta, tanto tempo fa, in un luogo lontano, una bambina di nome Aurora... - quelle parole magiche la distolsero dalle sue proteste; il mio racconto catturava sempre di più la sua attenzione e, mentre ascoltava in silenzio la fiaba, osservando i suoi occhi sognanti, avevo la certezza che fosse completamente e piacevolmente immersa in quel mondo magico dove tutto è possibile, e che si stesse identificando con la protagonista. Io raccontavo, ma nello stesso momento mi raccontavo. La mia fiaba ha avuto dunque una duplice valenza: produrre un cambiamento nella mia nipotina e dare a me la possibilità di aprire il mio mondo interiore.

1.1 ORIGINE E STORIA: GLI ARCHETIPI

“I racconti sono la rivelazione più profonda del pensare e del sentire dei popoli. Non c’è altro luogo nel quale s’incontri tanto direttamente l’anima del popolo nelle sue occulte sofferenze, nei suoi poteri vittoriosi e nei suoi più puri rimpianti, come quando se ne ascoltano le fiabe. È come se una memoria primordiale fosse la sorgente di un ruscello che porta i motivi di generazione in generazione.”

Rudolf Mayer

Da sempre i popoli si sono interrogati sul significato della realtà costruendo così la propria mitologia, le proprie credenze e superstizioni che nel corso dei secoli hanno trovato la loro forma espressiva in leggende, miti, fiabe e favole.

La fiaba è un racconto fantastico, ricco di elementi magici e meravigliosi. Vi si incontrano infatti streghe, fate, diavoli, orchi, maghi, esseri buoni o cattivi dotati di poteri straordinari, soprannaturali. È un genere letterario che si perde nella notte dei tempi nato nella tradizione orale per tramandare archetipi sociali, psicologici, onirici attraverso l'uso di simbolismi fortemente legati alla sfera emozionale. L'archetipo (dal greco archè: originale e tipos: modello, esemplare, marchio) è la forma preesistente e primitiva di un pensiero presente nell'inconscio umano. Gli archetipi, presenti indistintamente in tutte le civiltà e culture del nostro pianeta, a prescindere dalla latitudine o dal periodo storico (o preistorico), vengono espressi o rappresentati da immagini diverse che prendono il nome di forme.

Le forme sono elementi essenziali che compongono il simbolo, che assieme ad altre forme e ad altri simboli vanno a formare ciò a cui le

società hanno dato il nome di mito.

L'archetipismo presente nella fiaba è facilmente individuabile nella struttura della fiaba stessa:

- I personaggi sono indeterminati e vivono in luoghi non precisati (ad esempio in un paese lontano lontano).
- I fatti sono inverosimili e completamente lontani dalla realtà, ma coerenti con la logicità del racconto stesso. Tali fatti rappresentano le personificazioni di concetti archetipici astratti come la paura, il dolore, la morte, l'amicizia, etc...
- Nei personaggi e nei luoghi è presente un netto dualismo: Bene o Male, Luce o Tenebre, fuoco o ghiaccio, e in nessun personaggio possono coesistere entrambe le forme dualistiche in quanto non esistono vie di mezzo e la verità è sempre dalla parte del Bene.

Nel 1946 l'etnografo folclorista russo Vladimir Propp pubblica il saggio "Morfologia della Fiaba", in cui afferma che essa ha molti elementi in comune con i riti e i miti primitivi legati al ciclo di iniziazione e alla rappresentazione della morte. Durante questo rito veniva celebrato in modo solenne il passaggio dei giovani dall'infanzia all'età adulta. Essi venivano sottoposti a numerose prove per dimostrare di essere in grado di affrontare da soli le avversità dell'ambiente e di avere raggiunto la maturità necessaria per entrare a far parte della comunità degli adulti. Dopo le prove i ragazzi dovevano simulare, in una rappresentazione teatrale, sotto la guida di uno stregone, la propria morte.

Questa morte rappresentava la fine dell'infanzia e al termine i ragazzi venivano considerati adulti. Con il passare del tempo il rito di iniziazione

non si celebrò più, ma gli anziani continuarono a riportarlo nei loro racconti, dando così vita alla fiaba. I giovani si trasformarono così nei protagonisti delle fiabe, gli stregoni nei personaggi spaventosi (orchi, streghe, lupi, mostri) e le armi che ricevevano i ragazzi divennero i doni magici degli aiutanti. La fiaba dunque è il racconto di un'iniziazione in cui l'Eroe deve combattere il Male, aiutato dai suoi Alleati per ricevere il premio finale.

Un altro studioso, Bruno Bettelheim (1903-1922), uno psicologo infantile austriaco vissuto negli Stati Uniti, ha individuato nel mondo delle fiabe uno specchio delle difficoltà psicologiche che ogni essere umano deve affrontare per crescere e trovare se stesso, rafforzarsi. Le fiabe ci comunicano “che una lotta contro le difficoltà della vita è inevitabile, è una parte dell'esistenza umana e soltanto chi non si ritrae intimorito, - dice Bettelheim - ma affronta risolutamente difficoltà inaspettate e spesso immeritate può superare tutti gli ostacoli e alla fine riuscire vittorioso. Le fiabe ci pongono di fronte ai principali problemi umani”.

Nessuno, fino ad oggi, nonostante le più svariate teorie è riuscito a dare una risposta precisa sulla nascita delle fiabe. Al giorno d'oggi gli studiosi preferiscono concentrare l'attenzione sulla funzione sociale della narrazione, sul narratore e sulle caratteristiche dell'ambiente in cui opera. Alcuni tipi di fiaba erano già documentati in Cina, in India e in Egitto, al tempo dei Faraoni. La più antica fiaba conosciuta risale agli ultimi anni del XIII secolo a.C.: è una storia di magia dal titolo “Storia di due fratelli”, il cui manoscritto è stato ritrovato nel 1852. A questo ritrovamento ne seguirono altri, ad esempio il papiro della favola di Rodopi, la più antica versione della favola di Cenerentola. Si tratta di

racconti che risalgono a tradizioni orali ancora più remote e perciò di testimonianze molto preziose della preistoria delle fiabe.

Nel mondo occidentale erano i familiari, soprattutto i nonni, a tramandare ai bambini i tesori della narrazione. In ogni cultura comunque era presente la figura del narratore di professione. Basti pensare al racconta fiabe che, nella civiltà italiana della prima metà del secolo scorso, intratteneva durante le veglie serali intere famiglie intorno al focolare domestico.

La fiaba dunque di solito era considerata un racconto rivolto ad un pubblico adulto. L'infantilizzazione di questo racconto avvenne nei primi anni dell'800 per opera dei fratelli Grimm. La fiaba conobbe la prima redazione scritta in Italia, ad opera di Giovanni Francesco Straparola (nel 1550), ma fu in Francia che divenne un vero e proprio genere letterario grazie ad alcuni scrittori che frequentavano la corte Luigi XVI. Tra questi il più famoso fu Charles Perrault, autore della raccolta "I racconti di mamma Oca" (1697), che include capolavori come Pollicino, il Gatto con gli stivali, Cenerentola e Barbablù. Egli ebbe il merito di dare risalto al valore formativo della fiaba, ovvero trasmettere divertendo alcuni elementari principi educativi: rispetto per gli anziani, amore per la famiglia, rispetto delle istituzioni, coraggio di opporsi ai malvagi. Queste fiabe si rifacevano al patrimonio della tradizione orale e a temi tratti dalla letteratura greca e latina.

Nel XIX secolo molti autori iniziarono a scrivere fiabe e alcuni studiosi cominciarono a trascrivere quelle tramandate a voce: tra questi i fratelli Grimm, nati e vissuti in Germania tra la fine del 1700 e la prima metà del 1800. Essi si recarono tra i contadini e trascrissero quei racconti che da secoli si tramandavano oralmente di padre in figlio, cercando di

mantenere intatte la semplicità e la freschezza della lingua popolare. Pubblicarono questi racconti fiabeschi nella loro opera “Fiabe per bambini e famiglie”.

In Italia, Giuseppe Pitrè (1841-1916) studiò e raccolse le fiabe della Sicilia. Ai giorni nostri Italo Calvino (1923-1985) ha racchiuso nel libro “Fiabe italiane”, del 1956, il suo paziente lavoro di ricerca e trascrizione di fiabe nei vari dialetti regionali del nostro Paese.

Molti scrittori si sono cimentati con il genere della fiaba, creando storie che si ispiravano alla tradizione, ma che avevano trame originali e personaggi inventati. Tra i più importanti ricordiamo Hans Christian Andersen e Oscar Wilde.

Ancora oggi possiamo riconoscere l'eredità della fiaba, nei racconti di fantascienza, fantasy e horror e in altri generi di narrativa moderna, soprattutto quella per ragazzi.

1.2 LE FIABE E L'INCONSCIO

Credo che le fiabe, quelle vecchie e quelle nuove, possano contribuire a educare la mente. La fiaba è il luogo di tutte le ipotesi: ci può dare delle chiavi per entrare nella realtà per strade nuove, può aiutare il bambino a conoscere il mondo.

(Gianni Rodari)

C'era una volta...

Quasi tutte le favole iniziano con questa tipica espressione che proietta come per magia bambini e adulti in un mondo fantastico, collocato in uno spazio e in un tempo non definito dove tutto è possibile...

DOVE? In un luogo vicino o lontano ma... non qui

QUANDO? In un passato recente, in un passato remoto, ma... non ora

Quando qualcuno racconta una fiaba rimaniamo ad ascoltarlo come rapiti, attenti ad ogni particolare. Che cosa accade? Perché siamo così coinvolti emotivamente? Studi scientifici hanno dimostrato che il cervello umano reagisce alla fiaba in maniera profonda, toccando le corde dell'emotività.

Durante l'ascolto non si attivano solo le aree che processano il linguaggio (le aree di Broca e di Wernicke, dove le parole vengono decodificate in significati), ma anche quelle aree che processano le esperienze di eventi e di accadimenti (aree di apprendimento). La nostra mente mette in relazione ciò che esternamente viene raccontato con ciò che è archiviato nella nostra memoria, le esperienze pregresse. Mentre si attiva questo collegamento, entra in azione l'insula, una piccola regione situata nella

corteccia cerebrale all'interno del solco laterale, nella fessura che separa il lobo frontale e parietale da quello temporale. Recenti studi hanno dimostrato che questa parte è la sorgente delle nostre emozioni, la sede della nostra empatia e lo scrigno dell'intuito. La fiaba ha dunque il potere di saper parlare al nostro inconscio e di farci avvicinare alle emozioni e ai sentimenti che proviamo nella vita e nelle relazioni, in modo indiretto, attraverso l'immedesimazione con i suoi protagonisti e la loro collocazione in un mondo fantastico dal quale si mantiene sempre la debita distanza.

1.3 L'IMPORTANZA DELLE FIABE PER I BAMBINI

“Il compito più importante dei genitori è quello di aiutare i propri figli a trovare un significato alla vita”, ... “per arrivare a questo sono necessarie molte esperienze di crescita”.

(B. Bettelheim)

Secondo Guido Petter (psicologo dell'età evolutiva e psicopedagogo) le fiabe hanno un'importanza essenziale nello sviluppo del bambino e il racconto soddisfa il naturale desiderio che i bambini hanno di sentirsi narrare un evento, desiderio che si sviluppa verso i 2/3 anni e a 6 si evolve ulteriormente con la lettura autonoma. Secondo Jerome Bruner, psicologo statunitense che si è occupato di psicologia cognitiva e psicologia dell'educazione, ascoltare le favole permette lo sviluppo di quello che lui definisce “pensiero narrativo”, cioè la capacità cognitiva attraverso cui le persone strutturano la propria esistenza e le danno significato.

Ascoltando una fiaba, i bambini iniziano ad attivare due modalità che caratterizzano l'attività mentale degli esseri umani: la realtà e la fantasia. All'interno della fiaba, attraverso l'ascolto di elementi sia reali (caratterizzati da elementi logici, esatte sequenze temporali, rapporti causa/effetto etc.) che irreali (presenza di elementi che trasgrediscono la logica e la realtà), il bambino attiva contemporaneamente le due funzioni (pensiero razionale e pensiero fantastico) e questo è essenziale per lo sviluppo e il corretto funzionamento della sua attività mentale.

Le fiabe contribuiscono allo sviluppo psicologico dei bambini in diverse aree: linguaggio, emotività/affettività, socialità/moralità.

Per quanto concerne il linguaggio il bambino, soprattutto se la fiaba

viene letta, apprende nuovi vocaboli e nuovi elementi linguistici, formule, proposizioni secondarie, tempi verbali e modalità narrative.

Per ciò che concerne lo sviluppo emotivo e affettivo, attraverso le favole i bambini riescono ad entrare in contatto con le emozioni più profonde, imparano a riconoscerle e a nominarle in maniera congruente, apprendono nuovi schemi di comportamento e modalità di risposta sempre più efficaci di fronte a situazioni difficili o di disagio. Tali abilità si sviluppano perché il bambino si immedesima nei personaggi del racconto e vive in prima persona tutte le loro vicissitudini emotive pur rimanendone protetto dalla presenza del genitore. Le fiabe permettono, inoltre, lo sviluppo della socialità e della moralità intese come capacità di convivenza sociale. Effettivamente il bambino, attraverso la scoperta del racconto, impara a conoscere alcune modalità relazionali positive, come la collaborazione e la solidarietà, oppure negative, come la frode, l'inganno o l'invidia; ciò gli permette di avviare anche un dialogo interno rispetto a come è giusto essere e come è meglio comportarsi nei confronti dell'altro e del mondo. Le fiabe facilitano inoltre la resilienza (l'eroe stringe i denti, si risollewa, combatte anche quando pensa che ormai sia tutto finito). L'esito positivo della storia e la soluzione del problema iniziale da parte del protagonista infondono fiducia nella vita e nel futuro, e insegnano anche quanto sia importante impegnarsi per ottenere ciò che si desidera. La fiaba dunque non ha solo lo scopo di intrattenere il bambino, ma gli permette di conoscersi e favorisce lo sviluppo della sua personalità: è insomma una maestra di vita.

In "Raperonzolo" dei fratelli Grimm, per esempio, si legge che la maga rinchioda la giovane protagonista – Raperonzolo – nella torre quando la bambina aveva compiuto i dodici anni. Non è difficile individuare in essa

la storia di un'adolescente e di una madre gelosa che vuole impedirle di acquisire la propria indipendenza. Si tratta di una problematica tipica della pubertà e che in questa fiaba trova una felice soluzione quando Raperonzolo si unisce al suo principe. In base però all'età, al sesso o alla situazione che vive, il lettore può trovare una propria chiave interpretativa. Spiega Bettelheim:

«[...] un bambino di cinque anni ricavò una rassicurazione completamente diversa da questa storia. Quando seppe che sua nonna, che accudiva lui per la maggior parte della giornata, avrebbe dovuto andare all'ospedale perché gravemente ammalata [...] chiese che gli fosse letta la fiaba di "Rapunzel". In quel momento critico della sua vita, due elementi della storia erano importanti per lui. In primo luogo, c'era la sicurezza da tutti i pericoli garantita alla bambina dal sostituto materno [...]. Perciò quello che normalmente avrebbe potuto essere visto come la rappresentazione di un comportamento negativo ed egoistico era in grado di avere un significato assai rassicurante in particolari circostanze. E ancora più importante per il ragazzo era un altro motivo essenziale della storia: il fatto che Rapunzel trovò i mezzi per sfuggire alla propria difficile situazione nel proprio corpo, ovvero con le trecce che il principe usò per arrampicarsi fino alla sua stanza nella torre. Che il proprio corpo possa fornire a una persona il sistema per salvarsi lo rassicurò con l'idea che anche lui, in caso di necessità, avrebbe analogamente trovato nel suo corpo la fonte della sua sicurezza. [...]»

(B. Bettelheim, "Il mondo incantato", pp. 21-22)

1.4 LE FIABE CLASSICHE

Le favole non dicono ai bambini che i draghi esistono. Perché i bambini lo sanno già. Le favole dicono ai bambini che i draghi possono essere sconfitti.

(Chesterton)

Le fiabe parlano un linguaggio universale, capace di arrivare ad ogni destinatario, indipendentemente dall'età, dall'appartenenza sociale o dal livello culturale. Nel mondo delle fiabe accadono avvenimenti straordinari, come animali che parlano, oggetti animati, condizioni magiche e prodigiose, calati però in situazioni consuete e note. Ci parlano in realtà delle grandi tappe dell'esistenza umana, dei passaggi inevitabili e critici della vita individuale e familiare. Ma soprattutto offrono anche soluzioni, ci mostrano che tutti gli ostacoli possono essere superati e che le avversità sono spesso necessarie per crescere. Questo messaggio arriva con profondità anche al bambino.

Alcune fiabe classiche hanno contenuti cruenti e paurosi ma è consigliabile leggerle ugualmente e non ricorrere a versioni edulcorate. Molti adulti pensano che al bambino dovrebbero essere presentate solo immagini piacevoli e che dovrebbe essere esposto solo il lato buono delle cose. Oggi prevale in generale un atteggiamento eccessivamente protettivo nei confronti dell'infanzia, teso a tutelare forzatamente il bambino dalle esperienze spiacevoli di insuccesso, di errore, di frustrazione. Ma la vita non è così...le fiabe pongono il bambino onestamente di fronte ai principali problemi umani: il male è presente come la virtù, tutti gli esseri umani possono agire in modo aggressivo, asociale, egoistico, spinti dall'ira e dall'angoscia. Le fiabe consentono

quindi al bambino di entrare in contatto autenticamente con la globalità dei comportamenti umani, ma anche di dare voce alle proprie emozioni sgradevoli. I personaggi negativi delle fiabe sono rappresentazioni simboliche di emozioni spiacevoli che il bambino può nutrire: è anch'egli mosso da paura, rabbia, frustrazione, gelosia, ma non è in grado di verbalizzare questi vissuti. Le fiabe sono quindi anche il luogo in cui trovare un contenimento o una sperimentazione protetta delle nostre emozioni. Inoltre, in genere, i comportamenti antisociali nelle fiabe sono puniti e ai bambini piace molto vedere ristabilito l'ordine di giustizia. Ovviamente l'adulto deve sentirsi a proprio agio nel raccontare una storia che presenti anche aspetti più paurosi o cruenti, altrimenti rischia di trasmettere al bambino un'ambiguità di fondo.

1.5 FIABE CLASSICHE E FIABE MODERNE

«Nessun genitore ragionevole può promettere al proprio bambino che può aspirare alla perfetta beatitudine nella realtà. Ma raccontandogli delle fiabe, può incoraggiarlo a prendere in prestito per proprio uso privato speranze fantastiche nel futuro, senza fuorviarlo suggerendogli che ci sia della realtà in siffatte fantasie».

(B. Bettelheim, “Il mondo incantato”, 2008, p. 124)

La capacità di immaginare permette al bambino di concepire con la fantasia delle soluzioni positive alle difficoltà. Bettelheim spiega nel suo libro, “Il mondo incantato”, l’impatto che il racconto “La famiglia svizzera dei Robinson” ha avuto su una bambina. La storia narra di una famiglia di naufraghi che riesce a condurre una vita avventurosa, costruttiva e piacevole. Un’esistenza completamente diversa da quella della piccola lettrice: suo padre infatti doveva stare lontano da casa a lungo e sua madre, malata di mente, era costretta a trascorrere lunghi periodi in casa di cura. La bambina si trovava in tal modo a fare la spola fra una zia, la nonna e la propria famiglia, a seconda delle necessità. Durante quegli anni difficili la bambina rilesse più volte la storia dei Robinson, una famiglia felice che viveva su un’isola deserta, condizione che impediva alla famiglia di disgregarsi. Cresciuta, la bambina ricordava la sensazione di benessere che provava ogni volta che rileggeva quel racconto, ma appena la lettura volgeva al termine quella sensazione svaniva.

«Le ore felici da lei trascorse con la famiglia Robinson in quel paese fantastico le permisero di non lasciarsi sconfiggere dalle difficoltà poste dalla vita. Essa era in grado di reagire all’impatto della dura realtà mediante gratificazioni

immaginarie. Ma dato che la storia non era una fiaba, non offriva nessuna speranza che la sua vita sarebbe cambiata per il meglio: una speranza che le avrebbe reso la vita molto più tollerabile».

(B.Bettelheim, “Il mondo incantato”, 2008, p. 129)

Dai ricordi di un'altra donna presa a esempio dallo psicologo austriaco, emerge la centralità della fiaba avuta nella sua crescita, con una particolare predilezione per “Raperonzolo”. Quando era piccola, la donna aveva perso la madre in un incidente d'auto e il padre sconvolto dalla morte della moglie si era ripiegato su se stesso, affidando la figlia alle cure di una governante che mostrò scarsa attenzione per lei. Aveva sette anni, quando il padre si risposò e proprio in quel periodo “Raperonzolo” assunse un ruolo tanto importante nella sua vita. La sua matrigna era naturalmente la strega della storia e lei era la fanciulla rinchiusa nella torre. Di fatto la giovane donna ricordava di essersi sentita simile a Raperonzolo segregata forzatamente dalla strega così come con forza la matrigna si era intrufolata nella sua esistenza. La ragazza si sentiva prigioniera della sua stessa casa: i lunghi capelli di Raperonzolo rappresentavano per lei la chiave della storia e aveva deciso di farsi crescere i suoi, ma la matrigna glieli tagliò corti. I capelli lunghi divennero allora per lei simbolo della libertà e della felicità. Fattasi adulta si rese conto che il principe che aveva tanto desiderato era suo padre, e la storia la convinse che prima o poi egli sarebbe andato in suo soccorso; questa convinzione fu per lei motivo di conforto. Se la vita diventava troppo difficile le bastava pensare di essere Raperonzolo, che il principe l'amava e che sarebbe venuto a salvarla. La fiaba classica anima la speranza nel futuro mentre la fiaba moderna offre solo un momento di evasione.

1.6 LA FIABA... UN MONDO PER TUTTI

Io credo questo: le fiabe sono vere.

Sono, prese tutte insieme, nella loro ripetuta e sempre varia casistica di vicende umane, una spiegazione generale della vita, sono il catalogo dei destini che possono darsi a un uomo e a una donna.

(Italo Calvino)

Oggi nel mondo degli adulti il significato e l'importanza della fiaba sono spesso fraintesi e sottovalutati: molti pensano che le fiabe siano utili solo ai bambini e non prestano attenzione ai messaggi che contengono. In ogni fiaba invece possiamo leggere i diversi percorsi di vita che celano le tracce del cammino dell'umanità, dei problemi, delle difficoltà, delle ingiustizie incontrate e del modo in cui le persone coinvolte hanno affrontato e spesso superato le fasi più difficili. Le fiabe sono perle di saggezza, contengono vere e proprie "istruzioni di vita" e pertanto parlano all'individuo sia bambino che adulto dei problemi della vita :

- Descrivono come affrontare e superare le sfide evolutive.
- Danno indicazioni sui percorsi migliori da intraprendere.
- Suggestiscono quali persone diventare per essere in armonia con se stessi e con gli altri.
- Danno indicazioni su come gestire le emozioni, il confronto con gli altri e i conflitti generazionali.
- Creano e risolvono situazioni di paura, inadeguatezza, solitudine, mancanza di autostima, sconfiggono angosce e fanno svanire i conflitti: trovano soluzioni miracolose per ogni tipo di sofferenza.

- Permettono di sviluppare la fiducia nelle nostre risorse, ci fanno capire che la vita presenta delle difficoltà ma anche delle opportunità.
- Attraverso l'identificazione con l'eroe della fiaba ci trasmettono la speranza che i problemi siano risolvibili e che esista sempre la possibilità di un cambiamento.

Le fiabe inviano un messaggio immediato che porta l'ascoltatore di qualsiasi età a una sfera di immagini e conoscenze che parlano direttamente alla razionalità attraverso ciò che è parte della sua vita (esperienze, identificazione) e all'inconscio attraverso il linguaggio degli archetipi e dei simboli. Sono dunque potenti strumenti che permettono di comprendere e di entrare in profondità dentro ai problemi del momento o a ciò che è rimasto incompiuto o irrisolto durante le fasi infantili. Le favole trasportano in luoghi al di là del tempo e dello spazio, posti immaginari dove albergano ansie, paure, pericoli ma anche sorprese, aiuti inattesi, lieto fine. Sono lo specchio nebuloso della nostra vita reale con però la presenza di un elemento che interviene a nostro favore in termini psicologici: la magia.

Chiunque ascolti una fiaba, dà immediatamente avvio al pensiero simbolico che produce immagini, sogni, meditazioni ed elabora tutti quei contenuti che hanno desiderio di passare dall'inconscio alla coscienza. Aprono le porte dell'immaginazione e della fantasia, in un ambiente protetto, e permettono l'accesso alla parte più profonda senza che la coscienza veda qualcosa di distruttivo: in questo modo possiamo rielaborare anche i contenuti negativi, lavorare cioè sulla nostre zone d'ombra. Le fiabe sono in conclusione utili al bambino per accompagnarlo nel suo percorso di crescita e all'adulto per ritrovare la strada nei momenti di difficoltà.

1.7 LE CARATTERISTICHE DELLA FIABA

Lo studioso Propp ha evidenziato che nelle fiabe sono presenti alcuni temi fissi, personaggi o situazioni che esercitano funzioni precise, e che rappresentano l'impalcatura o la struttura di fondo su cui viene costruita tutta la storia. Nella fiaba gli eventi si snodano in quattro fasi:

- Prima parte: riporta il luogo, il tempo, i personaggi principali, la situazione iniziale.
- Seconda parte: è dedicata allo svolgimento dei fatti.
- Terza parte: è il momento della crisi, in cui il soggetto si trova di fronte ad eventi drammatici e deve superare diverse prove e difficoltà.
- Quarta parte: è il momento della lisi, durante la quale il protagonista emerge vincitore e risanato.

1 personaggi dello schema di Propp

Propp ha individuato anche sette personaggi tipo che si ripetono spesso nelle fiabe, anche se le vicende narrate sono diverse:

1. L'antagonista: è un personaggio negativo che si oppone all'eroe con cattiveria e tenacia.
2. Il mandante: è il personaggio che affida un compito all'eroe mandandolo alla ricerca di qualcosa o di qualcuno.
3. L'aiutante (ad esempio un mago): è colui che aiuta l'eroe.
4. La principessa e il re suo padre.
5. Il donatore: è il personaggio che fornisce all'eroe i mezzi magici.

6. Il protagonista-eroe: è sempre dotato di qualità positive. Deve affrontare delle prove e superarle prima di giungere alla vittoria finale.
7. Il falso eroe: è la persona che si prende il merito delle azioni dell'eroe o cerca di sposare la principessa.

Può accadere che uno stesso ruolo sia ricoperto da più personaggi oppure che uno dei personaggi ricopra più ruoli. Il linguaggio presenta frasi molto semplici tipiche del linguaggio orale, quotidiano, informale. I dialoghi sono vivaci, rapidi, frequenti e i nomi attribuiti ai vari personaggi sono particolari e spesso ricordano una loro caratteristica. Sono presenti delle formule fisse all'inizio e alla fine della storia, come “c'era una volta...” e “vissero felici e contenti...” e molto spesso vengono inserite all'interno della narrazione brevi filastrocche e/o formule magiche.

1.8 FIABA E METAFORA

In genere la metafora viene definita come un modo di parlare di una cosa nei termini di un'altra cosa, così che questa riunione possa gettare nuova luce sul carattere di ciò che viene descritto.

(Sheldon Kopp)

Le fiabe inviano contemporaneamente messaggi espliciti che parlano alla ragione e fanno appello alla consapevolezza e messaggi impliciti che si rivolgono ai sentimenti e arrivano all'inconscio. Presentano una doppia struttura: una superficiale, visibile e reale e una profonda, invisibile e metaforica e possono essere interpretate in maniera differente da persone di età diversa, oppure della stessa età ma con esperienze diverse. Ognuno assorbe ciò che gli serve e tralascia ciò di cui non ha bisogno in un determinato momento o per cui non è ancora pronto. Ogni essere umano infatti si costruisce un modello del mondo basato sulla combinazione di fattori determinati geneticamente e di esperienza personale.

“Metafora” deriva dal greco *metaphorá*, che significa trasferimento; è una figura retorica consistente nella sostituzione di un termine proprio con uno figurato, in seguito ad una trasposizione simbolica di immagini. La struttura metaforica è dunque una struttura che consente di trasportare un significato da una parola ad un'altra permettendo al soggetto di cogliere meglio alcuni fenomeni e facilitando la comprensione di rapporti e relazioni esistenti all'interno di un evento.

Bandler e Grinder fondatori della PNL postulano che la metafora agisca nel soggetto secondo una sorta di passaggio provocato a tre strati che definiscono ricerca transderivazionale:

- la struttura superficiale di significato della storia che il soggetto ascolta;
- quindi una struttura profonda di significato associata che riguarda indirettamente l'ascoltatore;
- infine una struttura profonda di significato recuperata, che si riferisce specificatamente all'ascoltatore.

L'uso del linguaggio metaforico permette di parlare dei problemi della persona in un linguaggio simbolico, togliendo l'ansia che ne deriverebbe affrontando il problema direttamente e può favorire un processo di analogia e di identificazione, nonché di apprendimento e di elaborazione e può diventare la base di un cambiamento.

Ecco cosa scrive David Gordon un altro esponente della programmazione neurolinguistica nel libro “Metafore terapeutiche”:

“L'esperienza dimostra che una fiaba ben raccontata è altrettanto piacevole, convincente ed efficace di una storia contemporanea. Le fiabe per adulti non devono essere insulse. Le storie si considerano fiabesche per il carattere prodigioso degli eventi e dei personaggi che contengono e perché a volte attribuiscono agli oggetti inanimati le stesse passioni umane. Sono pochi in esse gli individui giovani o vecchi che non siano stati benedetti da un deus ex machina, o non abbiano incontrato una persona fuori dal comune o bizzarra, o quanto a bizzarria non abbiano parlato alla loro automobile. Le storie fantastiche, inoltre non devono essere trasparenti nel loro isomorfismo, sia pure al livello basilare della loro costruzione.”

La grande fascinazione che ancora oggi la fiaba suscita a tutti i livelli e nelle sue diverse forme, deriva proprio dalla sua struttura metaforica capace di trasferire, ieri come oggi, in un altro tempo e in un altro spazio, spesso indefinibili, la ricerca di senso dell'individuo. La forza della metafora è la capacità di far accedere a quella dimensione affettiva che altrimenti sarebbe troppo difesa per essere raggiungibile. Si tratta di quella componente che Bettelheim ha così ben descritto nel suo libro sulle fiabe e cioè quella parte della persona che desidera scoprire cose nuove, ma allo stesso tempo sente l'esigenza di proteggersi dai possibili esiti negativi di tali scoperte.

1.9 IL POTERE TERAPEUTICO DELLA FIABA

Considero le fiabe modelli archetipici del comportamento umano e allo stesso tempo il migliore degli strumenti per chiarire certi problemi psicologici.

(Marie-Louise Von Franz)

Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre, ma nell'aver nuovi occhi.

(M. Proust)

Paul Watzlawick, uno dei più grandi esperti in psicologia della comunicazione, ha spiegato come aforismi, aneddoti e metafore possano incidere efficacemente e in tempi brevi su ansia, depressione, panico, disturbi affettivi e relazionali, parlando alla parte destra del cervello - il cervello emotivo - deputata a scelte e sentimenti. Mediante il linguaggio suggestivo diventa dunque possibile attivare risorse diversamente bloccate dal conflitto con il cervello logico-razionale.

Ascoltare o scrivere una fiaba

Abbiamo visto che le fiabe narrano attraverso un linguaggio simbolico situazioni, vissuti e problematiche che ciascuno di noi si trova ad affrontare nella propria vita in quello che Carl Gustav Jung chiama processo di individuazione. Grazie alle fiabe si può entrare in contatto con il proprio mondo interiore: muovere nuove energie e spezzare convinzioni limitanti per giungere a diversi risultati: conoscere meglio se stessi, costruire la propria autonomia e fiducia (favole di crescita),

prendere atto delle proprie capacità e risorse relazionali (favole di riequilibrio), lavorare sulle proprie abilità e competenze (favole di sviluppo). Le fiabe ci indicano la via per un percorso di sviluppo: se la nostra mente si apre a nuove soluzioni nel mondo della fantasia e dell'immaginazione continuerà a farlo anche nella realtà, segnando l'inizio di un cambiamento.

Le fiabe possono essere utilizzate in modo passivo quando la persona ascolta la fiaba oppure in modo attivo (in rilassamento e con l'ausilio di strumenti creativi la persona racconta la sua fiaba). Le fiabe possono essere di repertorio o costruite al momento; l'importante è che rispecchino i disagi e i problemi di chi ascolta e seguano la struttura narrativa di Propp:

1. Situazione iniziale o equilibrio iniziale.
2. Rottura dell'equilibrio iniziale.
3. Peripezie dell'eroe.
4. Ristabilimento dell'equilibrio (conclusione).

In primo luogo è necessario individuare il problema che sta tormentando il soggetto al fine di pensare a un personaggio con gli stessi problemi emotivi, a un luogo e a una situazione che possano fornire un contesto metaforico adatto.

Quindi si mostra il protagonista mentre affronta il problema, usando strategie simili a quelle dell'ascoltatore ed evidenziando come questo modo di affrontare il problema porti alla crisi.

Dopo la crisi (dal latino crisis = scelta), avviene il cambiamento, una sorta di lisi dalla quale il protagonista emerge come vincente. Questa è la parte più importante, perché suggerisce al protagonista - e indirettamente

al soggetto - la soluzione, la nuova rotta da prendere. La trama punta alla trasformazione dell'individuo, chiaramente visibile nel finale. Basti pensare alle fiabe classiche, dove il brutto anatroccolo si trasforma in cigno, il burattino Pinocchio in bambino o Cenerentola in principessa.

Margot Sunderland, insegnante e psicoterapeuta, direttrice dell'Institute for Arts in Therapy and Education afferma che, per avere effetti terapeutici, una storia debba offrire nuove possibilità e soluzioni creative per fronteggiare e superare problemi apparentemente insormontabili, mostrare come trattare in modo più efficace e meno doloroso i più comuni problemi emotivi e infine opzioni per un nuovo modo di essere. Ecco la storia, tratta dal suo libro "Raccontare storie aiuta i bambini", che ideò per un suo piccolo paziente così traumatizzato per essere stato picchiato dal padre da essere inserito in un istituto. Lì, malgrado si fosse fatto dei buoni amici, subiva azioni di bullismo dagli altri ragazzi, perché era ancora troppo fragile e vulnerabile.

La storia di Minuscolino nella Foresta Spaventosa.

Minuscolino era un pulcino che un giorno si trovò, invece che nella fattoria, nell'orribile sottobosco di una foresta. Improvvisamente, una scimmia gli ruggì contro e lui si raggomitò e rimpicciolì fino a diventare una pallina. Camminò ancora un po', ma poi le foglie scricchiarono in modo sinistro e lui si sentì ancora più piccolo. E poi un gufo fischiò forte e lui si sentiva sempre più piccolo. E più Minuscolino vedeva che la foresta era enorme, più si sentiva minuscolo. Dopo che tutti i tipi di creature delle foresta gli

ebbero ringhiato addosso, gridato in faccia, dopo che ebbero sogghignato o strillato, lui si sentì più piccolo di un corpuscolo. E siccome si sentiva un corpuscolo, il più piccolo degli insetti che viveva nella giungla voleva mangiarselo. Così Minuscolino cominciò a scappare a tutta velocità e si nascose. E mentre era lì nascosto pensò che voleva arrendersi. “Che senso ha vivere in un mondo troppo grande?”, pensò. E proprio in quel momento passo di lì volando un uccello con delle piume bellissime. “Ehi, ti ho visto nascosto laggiù”, gli disse. “Perché non vieni fuori di lì e non ti bevi una tazza di tè con me?” Minuscolino rispose che non poteva. “Il mondo fuori dal mio nascondiglio fa troppa paura”. “Figurati”, disse l’uccello, “Se stiamo assieme non fa per niente paura. È vero che fare da soli, cose coraggiose può fare troppa paura, puoi sentirti molto solo; ma insieme può essere divertente e interessante. E, pensa un po', qui c’è anche il mio amico Porcospino!”. E così Minuscolino, Porcospino e l’uccello meraviglioso andarono tutti insieme a casa dell’uccello meraviglioso a bere una tazza di tè. E quando per la strada incontrarono dei fastidiosi insetti, gridarono forti tutti assieme “BUH”, e così gli insetti non li disturbarono più. E quando i gufi fischiarono forte, l’uccello meraviglioso, Minuscolino e Porcospino risposero fischiando, così i gufi dissero: “Va bene, allora andremo a fischiare da un’ altra parte”. Minuscolino non si era mai sentito bene in tutta la sua vita. Sentiva dentro di sé un bel calduccio e i tre amici, insieme, passarono proprio un bel pomeriggio a bere il tè. Dopo quel giorno tutte le volte

che Minuscolino sentiva che stava per rimpicciolirsi e diventare piccolo piccolo pensava: “Ops! È il momento di chiedere aiuto ad un amico” e così faceva. Non si dimenticò mai come si stava bene insieme agli altri e quanto invece da soli ci si sentisse terribilmente abbandonati e spaventati, e come il mondo sembrasse un posto orribile dove vivere. E così da quel giorno in poi, la vita di Minuscolino, diventò una vita molto più bella da vivere.

L'autrice in prima istanza ha individuato il nucleo problematico del bambino: l'intensa paura che tutti gli altri possano fargli del male come il padre e la forte ondata di impotenza che ne consegue. Il personaggio di Minuscolino presenta le caratteristiche del bambino e ne favorisce l'identificazione: un pulcino spaventato e solo, che si sente così piccolo e impotente da voler quasi sparire. Minuscolino pensa che diventare piccolo possa fornirgli un senso di protezione: se si rende impercettibile nessuno lo vedrà e gli farà del male. Questa è anche la strategia difensiva che il bambino metteva in atto con i compagni dell'istituto. La foresta spaventosa è il contesto metaforico che simboleggia l'istituto e i numerosi animali che tentano ripetutamente di aggredirlo rappresentano i ragazzi che lo bullizzavano. Tramite questa storia personalizzata, Sunderland mostra al suo piccolo paziente che il meccanismo da lui utilizzato per fronteggiare la situazione in realtà lo rende ancora più triste e solo: scappare o nascondersi non lo rende certo più felice. Il momento critico viene rappresentato dalla voglia di arrendersi di Minuscolino, seguito immediatamente dalla possibilità di una nuova soluzione, rappresentata dalla comparsa del bellissimo uccello che lo invita a unirsi

a lui invece di continuare a nascondersi. Ecco che la Sunderland mostra con chiarezza la nuova opzione che Minuscolino (il bambino) potrebbe adottare: gli altri non sono tutti perfidi e malefici, ci sono persone pronte a esserti amiche e che è proprio attraverso questi legami che si può diventare forti e sicuri, impedendo agli altri di approfittarsi di noi.

Scrivere una fiaba

Anche scrivere una fiaba ha un effetto terapeutico. Ci permette di esprimere simbolicamente il nostro mondo interiore e le sue dinamiche rappresentando per immagini il nostro stato d'animo e la nostra rete di relazioni. Nella fiaba emergono i nodi da affrontare, le forze su cui contare, gli ostacoli da superare, i pericoli da evitare e le strategie da applicare. A livello immaginario si possono inventare, provare e riprovare infiniti percorsi per gestire le difficoltà senza incorrere nei danni e nei pericoli che un esperimento reale comporterebbe.

Paola Santagostino, terapeuta specializzata nel lavoro con le fiabe, scrive che la fiabazione permette di accedere allo “sconosciuto”, cioè a un intero mondo di conoscenze e processi interni in cui quotidianamente non riusciamo a entrare. Applicò per la prima volta questo metodo quando chiese a un suo amico malato di scrivere una fiaba. L'aspetto più stupefacente fu che tale fiaba conteneva una perfetta trasposizione in immagini del meccanismo fisico con cui si manifestava la sua malattia, sebbene l'amico non possedesse conoscenze mediche. Inoltre, l'aver trovato la soluzione nell'immaginazione ebbe effetti diretti anche sul funzionamento organico: la fiaba aveva stimolato la sua intuizione producendo effetti benefici sulla situazione psicologica e relazionale e

avviando un processo di auto-guarigione.

Sempre secondo Paola Santagostino, l'immaginario costituisce un meraviglioso campo di esperimento, illimitato e innocuo, delle possibili soluzioni ai problemi. A livello immaginario si possono provare e riprovare infiniti percorsi, seguendoli fino alle loro estreme conseguenze, alla ricerca delle modalità più appropriate di gestione di una difficoltà. Nel corso degli anni ha esteso l'utilizzo della tecnica di fiabazione alla soluzione di problemi della più varia natura: relazionali, affettivi, emotivi, lavorativi. Anche quando si scrive una fiaba occorre rispettarne la struttura narrativa:

- Presentazione della situazione iniziale.
- Crisi.
- Soluzione del problema e finale.

La fiaba termina con il classico: "E vissero tutti felici e contenti...", che è solo una frase di rito, ma raffigura il nuovo equilibrio raggiunto: diverso e più soddisfacente di quello dell'inizio. Confrontando l'equilibrio iniziale con quello finale si comprende subito il senso della fiaba e il percorso compiuto.

UNA FIABA PER MANGIARE

C'era una volta, tanto tempo fa, in un paese lontano lontano, una bambina di nome Aurora. Solitamente era una bambina socievole, allegra ed espansiva. Aveva un bel viso con due occhietti vispi e sorridenti, folti capelli lunghi, quasi sempre legati in una coda o raccolti in trecce. Si esprimeva molto bene, con un linguaggio ricco ed appropriato: era proprio piacevole giocare e conversare con lei.



Purtroppo però in due momenti della giornata si rabbuiava. Quando? A pranzo e a cena. Perché? Perché non voleva

mangiare.

Ogni giorno, alla vista del cibo nel piatto, scioglieva i capelli che le ricadevano sul viso tutti arruffati, incrociava le braccia e con espressione corruciata cominciava a lamentarsi:

- Non mi piace!

- È salato!

- È insipido!

Trovava mille scuse per non mangiare: il sugo di pomodoro era troppo rosso, il pesto troppo verde, la pasta in bianco non era abbastanza bianca...

Ogni giorno i soliti capricci. I suoi genitori erano molto preoccupati ed esasperati. Una sera, all'ennesima sceneggiata, si infuriarono e dissero ad Aurora con aria minacciosa: - Non uscirai dalla cucina e non andrai a dormire fino a quando non avrai finito tutta la cena!

E uscirono dalla stanza lasciandola sola. Aurora, intenta a giocherellare con il cibo nel piatto e a sbocconcellare il pane, non si accorse della presenza di qualcuno che la stava osservando dai vetri della finestra. Era la fata Annetta: una fata molto magra, con i capelli lunghi e neri, un cappello a falde larghe, un viso pallido e scarno; era a dire il vero una fata cattiva, una di quelle fate che chiamiamo solitamente streghe.



Annetta aveva assistito a tutta la scena: - Aurora, Aurora... - chiamò con una vocina molto suadente.

- Chi sei? - chiese Aurora aprendo i vetri della finestra.

- Sono la fata Annetta, sono qui per aiutarti. Vieni via con me, ti porterò nel mio castello: lì non non si mangia mai, non ci sono frigoriferi, tavole apparecchiate, pentole, piatti, cibo... Potrai giocare, leggere, guardare la televisione e nessuno ti obbligherà a mangiare!

Aurora, senza pensarci un attimo, balzò fuori dalla finestra e seguì la fata Annetta; insieme salirono su una scopa magica e in un battibaleno sparirono nel cielo.



IL CASTELLO DI ANNETTA

Il castello di Annetta si stagliava sulla cima di una montagna rocciosa., sormontato da imponenti torri sulle quali erano appostati di vedetta lugubri corvi. Nel cortile c'erano solo due alberi ricurvi, spogli in qualsiasi stagione, mentre sulle facciate del castello si aprivano molte finestre e finestrelle ingabbiate da inferriate arrugginite.

Annetta e Aurora arrivarono a destinazione: isolate dal resto del mondo.



Entrano in un androne piuttosto buio e quando il portone si richiuse alle loro spalle salirono una lunga scala e percorsero un corridoio sul quale si affacciavano tante porte; in fondo ce n'era una diversa dalle altre.

- Cosa c'è lì dentro? - chiese Aurora.

- Quella è la stanza dei giochi, dove troverai tutti i tuoi compagni, i bimbi che come te hanno deciso di seguirmi.

- Posso incontrarli adesso?

- No Aurora, li incontrerai tra qualche giorno - rispose la fata aprendo una delle porte del corridoio - Ora devi riposare.

La stanza di Aurora era grande e luminosa, con la televisione, i libri e tanti giochi. Alla finestra c'erano però delle inferriate, come quelle di una prigione.



ALDRIN, IL MAGO DEL CIBO

Intanto i genitori di Aurora, in preda alla disperazione per la sua scomparsa si rivolsero al mago Aldrin, il mago del cibo. Lo raggiunsero nella sua abitazione una casa molto grande, colorata immersa nel verde, circondata da tanti alberi, con un frutteto sul retro e un piccolo orto di fianco. In un angolo c'era persino un forno per cuocere pizze, focacce e pane. Il Mago del cibo era un uomo non molto alto, con occhi profondi e sguardo rassicurante. Ogni giorno invitava molti bimbi, preparava deliziosi pranzetti e spiegava loro che il cibo fa diventare forti e sani e che consumarlo è un piacere che si può condividere. Pranzi, merende o cene si svolgevano sotto un pergolato in giardino o in una graziosa tavernetta, a seconda delle stagioni e delle condizioni del tempo.



Il mago Aldrin, venuto a conoscenza della scomparsa di Aurora, non ebbe dubbi: ancora una volta la fata Annetta era riuscita a portare un bimbo nel suo castello. Accettò di aiutare i suoi genitori e di andare a liberarla. Scese nel suo laboratorio insieme ai suoi aiutanti, maghetti e maghette, e cominciò a preparare una pozione magica che lo avrebbe trasformato in un uccello per poter raggiungere il castello di Annetta. Aldrin bevve la pozione in un unico sorso e si trasformò in un piccolo bellissimo gabbiano pronto ad affrontare un lungo viaggio per combattere la fata Annetta.

VITA AL CASTELLO

Al castello le giornate per Aurora erano interminabili: era sempre chiusa nella sua stanza, sola, triste annoiata. Ultimamente trascorrevva gran parte del tempo a letto perché si sentiva molto stanca. Ogni tanto apriva la porta della camera e faceva capolino con la testa nel corridoio, per scorgere qualche presenza o udire qualche rumore. Ma niente: tutte le porte erano chiuse, nessun movimento, solo un profondo silenzio. La fata Annetta, nonostante le sue insistenze, non

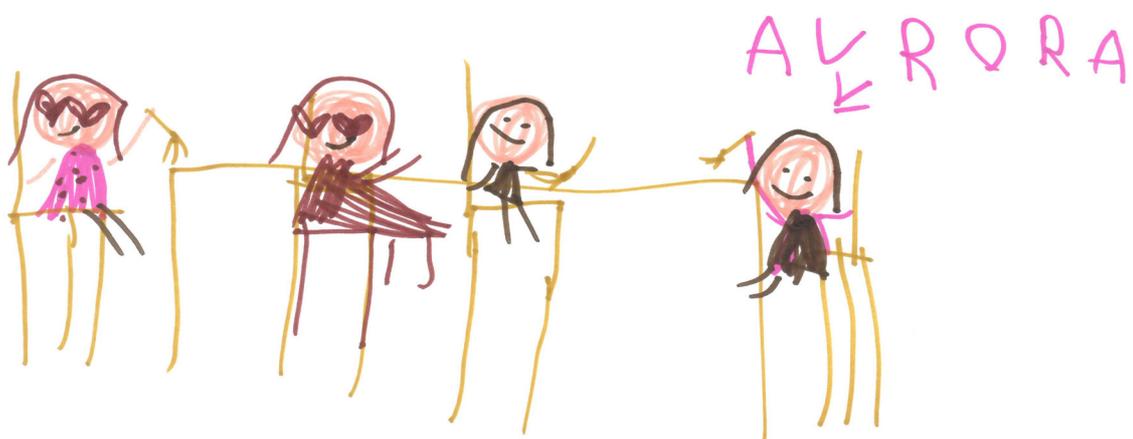
l'aveva ancora condotta nella sala dei giochi per conoscere gli altri ospiti del castello. Doveva escogitare un piano per tentare di entrare in quella stanza anche senza il suo permesso. Una mattina, affacciandosi alla finestra, la vide lasciare il castello a cavallo della sua scopa. Ecco, quello era il momento giusto per provare a entrare nella stanza dei giochi e conoscere finalmente gli altri bambini. La porta era chiusa a chiave: dove potevano essere le chiavi? Forse Annetta le portava con sé. Non sarebbe mai riuscita a entrare!!! Ma all'improvviso fu attratta da qualcosa che brillava in una fioriera di piante finte posta accanto alla porta. Si avvicinò e vide una chiave... Forse era quella giusta? La prese e la infilò velocemente nella serratura della porta: sì, lo era!!! Provò una gioia immensa, ma questa sensazione durò pochissimo perché l'immagine che si presentò davanti ai suoi occhi, quando spalancò la porta, la pietrificò: c'erano sì tanti giochi e tanti bambini, ma nessuno giocava. Erano tutti immobili, seduti sulle sedie o sul pavimento con gli sguardi tristi e persi nel vuoto. I loro volti erano pallidi e scarni. Anche le loro ombre proiettate sulle pareti erano sbiadite e ferme .

Quel castello era una prigione dove il tempo si era fermato. Lì non si mangiava, ma neppure si giocava: in quel luogo non c'era

vita! Regnavano solo tristezza e solitudine.



Aurora, inorridita, richiuse la porta e corse via piangendo. Raggiunse la sua camera e si buttò sul letto. Era disperata. Ricordò il viso dei suoi genitori nel momento del pasto (insistevano perché mangiasse, ma nei loro occhi c'era tanto amore), ripensò ai compagni, alle feste di compleanno, al momento della mensa (quante risate, quanta allegria) e capì che il cibo è amore e condivisione.



LA SAGGEZZA DEL MAGO ALDRIN

La mattina seguente Aurora, mentre era ancora nel dormiveglia, sentì picchiettare alla finestra, balzò giù dal letto e vide un piccolo gabbiano che cercava di infilarsi nelle grate delle inferriate. Aprì la finestra e lo aiutò ad entrare.

Il gabbiano, appena posato per terra, si trasformò in un uomo.

Aurora rimase a bocca aperta.

- Chi sei?

-Ciao, sono Aldrin, il mago del cibo e sono venuto ad aiutarti. Conosco molto bene la fata Annetta. Non sentirti in colpa per aver ceduto alle sue lusinghe. Sa essere molto convincente nel presentare un mondo fantastico, senza difficoltà e soprattutto senza cibo.

I bimbi però - continuò il mago - senza il cibo non hanno più la scansione del tempo, si disorientano e perdono le loro energie vitali. Ecco perché i genitori, proprio per quanto riguarda il cibo, insistono sul mangiare e sul rispetto degli orari: colazione, pranzo, merenda e cena.

Quando questa scansione manca, il tempo si ferma e non c'è vita. Fidati di me. Portami dai tuoi compagni. Ho in mente un piano per liberarvi.

IL RISVEGLIO

Il mago Aldrin al seguito di Aurora raggiunse la stanza dei giochi: anche se profondamente turbato dall'immobilità che regnava in quella stanza, con tono calmo e pacato rivolse ad Aurora queste parole:

- Siediti e chiudi gli occhi. Tu ora puoi salvare i tuoi compagni...

- Io?

- Sì

- E come?

- Mangiando quel piatto di pasta che hai davanti a te.

Aurora aprì gli occhi e si trovò magicamente davanti un piatto di penne al sugo.

Senza replicare mise in bocca la prima penne e un bimbo si alzò. Mangiò un altro boccone e se ne alzò un altro. Al terzo boccone se ne alzarono addirittura due. Aurora capì che quando mangiava risvegliava i suoi compagni. Quando mise in bocca l'ultima penne si alzò anche l'ultimo bambino e tutti cominciarono a muoversi, parlare e ridacchiare.

Sulle pareti della stanza si vedevano guizzare da una parte all'altra le loro ombre.

Aurora mangiando aveva ridato la vita a quei corpi inanimati.

Il mago Aldrin ritoccò le lancette dell'orologio che ricominciò a

Finito il pranzo, con un battito di mani riportò tutti i bimbi all'immobilità, tutti tranne Aurora.

- Aurora, tu continuerai la mia missione, verrai ogni giorno, mangerai il cibo che ti troverai davanti, scandirai il tempo e farai mangiare i tuoi compagni nei tempi stabiliti. In poco tempo riacquisteranno energia e vitalità. Mi raccomando, tieni sempre con te questo scettro e tocca la sua punta di diamante in caso di difficoltà. Io ti seguirò attraverso la mia sfera. Buona fortuna!!!



I giorni passavano... Aurora portava avanti scrupolosamente la sua missione; la fata Annetta non si accorgeva di nulla: i bimbi diventavano più forti, ma non più grassi.

LA LIBERAZIONE

Era mezzogiorno... Aurora e i compagni stavano pranzando allegramente, quando la porta della sala improvvisamente si aprì e comparve la fata Annetta, rientrata prima del previsto e allarmata dall'insolito trambusto.

- Che cosa state facendo, smettetela!!! - urlò.

- Vi calmerò io! - e con un colpo di bacchetta magica li immobilizzò.

Annetta vagava infuriata tra tutte quelle pietanze e non si era accorta che Aurora era sfuggita all'incantesimo, si era rifugiata in un angolo e stava divorando un piatto di pasta comparso per incanto dopo aver toccato la punta dello scettro del mago Aldrin.

Dopo l'ultimo boccone tutti i compagni furono in piedi, circondarono la fata Annetta, le infilarono un panino in bocca e la legarono alla sedia.



Aurora si mise davanti alla fata Annetta e con fare molto deciso le disse:

-Ora ascoltaci: ci hai ingannati! Nel tuo castello non si mangia, ma senza mangiare non si vive e noi vogliamo vivere la nostra vita, ora da bambini e poi da adulti. Il cibo per noi sarà amore e condivisione. Vogliamo essere protagonisti della nostra vita, qualunque essa sia!

Al suono di queste parole le inferriate esplosero, le finestre si spalancarono ed entrarono dei bellissimoi gabbiani. Invitarono i bambini a salire sulle loro ali; li avrebbero riportati dai loro genitori. In un battibaleno uno stormo di uccelli bianchi punteggiò il cielo.



A proposito, gli uccelli bianchi erano i maghi e le maghette di mago Aldrin, trasformati dalla solita pozione magica.

E la fata Annetta?

Sbollita la rabbia, riuscì a slegarsi, sputò il panino e cominciò a prepararsi alla ricerca di altri bambini pronti a seguirla nel suo castello, ma l'aspettava un'amara sorpresa... Il mago Aldrin aveva fatto un ulteriore incantesimo estendendo la missione di Aurora a tutti i bambini del mondo.

Questo incantesimo dura ancora oggi, quindi anche tu che stai leggendo o ascoltando la storia, se mangi senza fare capricci, o provi ad assaggiare ciò che non ti piace, potrai liberare un bimbo caduto nelle grinfie della fata Annetta.

Buon appetito... e buon lavoro!!!

GLI EFFETTI DELLA STORIA...

Il mito dell'Eroe è un mito senza tempo, che ci congiunge agli uomini di tutti i tempi e di tutti i luoghi quando sarà il momento, avremo quanto occorre per fare fronte al nostro Drago, scoprire il nostro Tesoro e conquistare il Regno.

(S. Pearson “Risvegliare l'eroe dentro di noi”)

Per scrivere la fiaba ho fatto riferimento al viaggio dell'eroe, la base della struttura narrativa di ogni storia. La protagonista, per essere più felice, intraprende un viaggio; si trova in un ambiente pericoloso, incontra difficoltà e deve superare delle prove. Il percorso è avverso. Nel momento più difficile le viene incontro un aiutante che promette di salvarla e le fornisce gli strumenti magici per sconfiggere l'avversario. Le viene affidata una missione da compiere e nella prova finale mette in gioco tutte le sue qualità (qualità che le vengono riconosciute dall'aiutante e dalle persone incontrate durante il viaggio), sconfigge il nemico, diventa un eroe e torna a casa più serena, più forte e meno sola.

Mentre narravo, Alice partecipava con tutta se stessa alla fiaba perché inconsciamente si sentiva coinvolta personalmente. La protagonista della storia e gli altri personaggi le stavano proponendo conflitti, emozioni e pulsioni del suo mondo psichico. Si è subito identificata con Aurora, è entrata in empatia con lei e ha intrapreso il suo stesso viaggio, ha sofferto per le difficoltà e gli ostacoli incontrati, ma ha anche acquisito le risorse da lei utilizzate per superare le situazioni più avverse. Associandosi all'eroe ha scoperto nuove possibilità e maturato la convinzione di poter superare i suoi piccoli o grandi problemi, attraverso quella che gli sportivi chiamano mentalità vincente.

Nel raccontarle la storia ho creato un rapporto empatico con lei instaurando una relazione profonda che la facesse sentire non giudicata, riconosciuta, amata, capace di scegliere e degna della mia fiducia. A livello interiore, inconsciamente e automaticamente si è attivato un processo di apprendimento/cambiamento che l'ha portata ad acquisire dal racconto tutto ciò che la poteva aiutare a migliorare la sua situazione personale. Alla fine del racconto mi ha chiesto di raccontarlo ancora e ha fatto questa richiesta anche nei giorni successivi. Questo mi ha fatto capire che la fiaba le era piaciuta molto e forse una parte di lei sapeva che le era utile e la rassicurava. Ho ripetuto tante volte la storia, ma non l'ho mai spiegata perché controproducente: la storia ha potere perché agisce in forma indiretta e lascia spazio all'interpretazione personale.

Alice ama molto disegnare e ha deciso di illustrare i personaggi e le varie fasi del racconto. Nel frattempo ha cominciato ad assaggiare diversi cibi e in breve tempo non ha più fatto capricci per mangiare. La fiaba, attraverso un linguaggio fatto di metafore e di immagini le ha insegnato qualcosa che a livello razionale era difficile da comprendere.

COME HO COSTRUITO IL RACCONTO

Per costruire il racconto metaforico ho seguito questi passaggi:

- Ho costruito una trama semplice prestando però molta attenzione alle parole, la più conosciuta forma di incantesimo.
- Ho utilizzato un linguaggio suggestivo, abilmente vago da poter essere interpretato secondo il suo modello del mondo.
- Ho evitato di usare espressioni come “proprio come fai tu” “anche lei come te”.
- Ho usato il verbo potere e non dovere. Quando si usa il verbo potere, il destinatario del dialogo percepisce come intatta la propria possibilità di scegliere in autonomia, senza vincoli. Anche un ordine impartito con il verbo potere non viene vissuto come un'imposizione.
- Ho evitato di dettagliare le descrizioni per creare una sorta di nebbia magica, che cela una parte di realtà.

Grazie a questi accorgimenti sono riuscita a far entrare Alice in un mondo magico dove tutto è possibile. E ogni volta mi ci ritrovavo anch'io.

CONCLUSIONE

Scrivere questa fiaba mi ha consentito di parlare dei miei problemi senza “dirli”. Attraverso il linguaggio simbolico ho potuto comunque affrontarli, analizzarli e parlarne, in modo solo apparentemente meno diretto. In questa fiaba ci sono il mio passato, il mio presente e il mio futuro.

Sono una nonna particolare: ho convissuto per circa 20 anni con disturbi alimentari. Ora sono guarita. Ho conosciuto anch'io la fata Annetta (la mia mente anoressica), che mi ha convinto a rifiutare il cibo; mi sono chiusa in una gabbia dorata nella quale pensavo di essere al sicuro da tutto e tutti, ma soprattutto dalle mie emozioni. Vedevo scorrere la vita come spettatrice e non come protagonista e non volevo abbandonarmi al piacere di viverla. Come Aurora ho conosciuto un “mago” che mi ha aiutato con le parole magiche della Pnl e dell'ipnosi e mi ha fatto prendere coscienza del mio profondo mondo interiore per individuare i fattori che mi avevano mandato in crisi. In un percorso durato due anni egli è stato la mia guida, il mio mentore: mi ha accompagnato in una foresta buia e complicata (la mia vita) dove ho incontrato draghi (le mie paure), un orco (un avvenimento traumatico rimosso) e tante fatine (le parti di me che consideravo malvagie, ma che invece controllavano i miei comportamenti e i miei sentimenti con uno scopo positivo; ho imparato a dialogare con loro e ad apprezzarle per i risultati positivi che volevano ottenere per me). Sempre con il suo aiuto ho affrontato i miei demoni, ho superato prove e sfide, a volte ho abbassato la guardia ma, spronata dalle sue parole, sono ripartita e alla fine ce l'ho fatta. Ho sperimentato finalmente l'amore e l'accettazione verso me stessa: quando

ti ami non hai bisogno di trovare nel cibo un rifugio dove placare il tuo dolore e neanche un nemico da combattere. Mi sono liberata delle convinzioni limitanti e ho scoperto in me stessa un potenziale di risorse che non pensavo di possedere e che mi ha permesso di trovare le soluzioni per raggiungere i miei obiettivi. Il lieto fine mi ha rivelato “la guarigione psichica”, la mia trasformazione: sono tornata attraverso la consapevolezza a governare le mie emozioni e la mia vita e a ritrovare le risorse necessarie - il coraggio e la serenità - per proseguire il mio cammino.

RINGRAZIAMENTI

Desidero ringraziare tutte le persone che in modo diverso mi sono stati vicine in questi anni:

- Il Dott. Attilio Maria Scarponi che mi ha guidata e supportata come counselor e come formatore nel mio percorso di crescita personale e di studio facendomi scoprire un potenziale di risorse che non pensavo di possedere e che mi ha permesso di raggiungere i miei obiettivi tra cui questo traguardo; un grazie veramente speciale per la mia “rinascita”.
- L'Ing. Sebastiano Arena, presidente di Erba Sacra, a cui debbo la mia partecipazione al corso.
- La mia splendida famiglia che ha creduto nelle mie capacità e mi ha sempre incoraggiato e stimolato a proseguire nel mio percorso: mio marito che mi è sempre stato vicino in ogni momento, mia figlia e mio genero che mi hanno seguito pazientemente nella stesura di questo elaborato e le mie nipotine con le quali ho condiviso la gioia di entrare nel mondo fantastico della fiaba.
- I compagni di corso che mi hanno arricchito con i loro vissuti e le loro esperienze.
- Gli amici sempre interessati a questo mio nuovo corso di studio.
- Infine un grazie a me stessa che con tanta forza di volontà sono riuscita a raggiungere questa prima tappa del mio nuovo cammino.

BIBLIOGRAFIA

- Bruno Bettelheim - “ Il mondo incantato” - Universale Economica Feltrinelli
- Paola Santagostino - “Guarire con una fiaba” - Universale Economica Feltrinelli
- Margot Sunderland - “Raccontare storie aiuta i bambini” - Erickson
- David Gordon - “Metafore terapeutiche” - Casa Editrice Astrolabio
- Vladimir Propp - “Morfologia della fiaba” - Piccola Biblioteca Einaudi
- Massimo Fancellu - “Educare con le favole” - Susil Edizioni